### EDAD: ADULTOS TECNIFICACIÓN TEMPORADA

### UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «1er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

### • Para conseguir de la 1<sup>a</sup> a la 4<sup>a</sup> semana.

Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad del individual:

- Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de realizar un ataque.
- Jugadas que combinen la preparación larga con efecto liftado y el ataque corto angulado con efecto liftado.
- Jugadas que combinen la preparación corta angulada con efecto liftado y el ataque largo con efecto liftado.
- Realización de aproximaciones liftadas largas y voleas cortas.
- Realización de aproximaciones liftadas en abertura corta y voleas largas.
- Realización de aproximaciones liftadas y voleas según el concepto táctico que consiste en alternar golpes largos y cortos.
- Inicios de jugadas de ataque dirigiendo el servicio hacia fuera y hacia dentro del cuadrado de saque.

### Para conseguir de la 5<sup>a</sup> a la 8<sup>a</sup> semana.

Ejecutar los siguientes golpes:

- Globo liftado con fuerte rotación de la pelota hacia delante.
- Servicio liftado con salto.
- Globo cortado.
- Volea liftada desde ¾ de pista.

### Para conseguir de la 9<sup>a</sup> a la 12<sup>a</sup> semana.

Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad del doble:

- Ataque al medio, al cuerpo o al pasillo, ante situaciones de juego de fondo.
- Aproximaciones al golpe flojo del contrario ante situaciones de juego de media pista.
- Ataque de volea al medio, al cuerpo o al pasillo del jugador en la red, ante situaciones de interceptación de voleas, sobre un peloteo cruzado.
- 1ª volea de posición y 2ª volea de remate al cuerpo, al medio o al pasillo.
- Inicios de jugadas de ataque dirigiendo el servicio hacia fuera y hacia dentro del cuadrado de saque.

### 2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

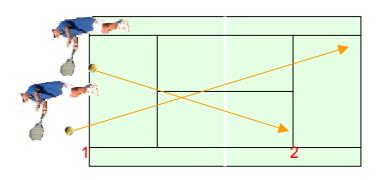
# 1ª semana TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparaciones de jugadas y ataques en el juego de fondo. 1- Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una jugada de ataque. 2- Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto. Golpe de preparación liftado corto y ataque liftado largo.

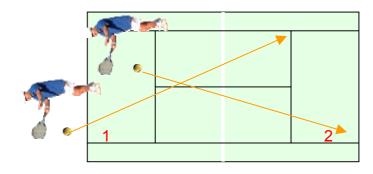
GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN  GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN  TECNICIO  TECNIC	<b>EDUC</b> A	A						FECHA:						
TIEMPO TOTAL  DESARROLLO DE LA SESIÓN SESION SESION SESION CALENTAMIENTO TÉCNICO Elercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, mantiene un peloteo de derecha y de revés e intenta colocar la pelota dentro del cuadro de saque.  Ejercicio 3: servicio.  Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe de volea (corta) para que el jugador ataque de revés cruzado corto.  Ejercicio 2: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe de volea (corta) para que el jugador ataque de revés cruzado corto.  Ejercicio 3: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador, éste golpea preparando de derecha cruzada corta y ataca de revés cruzado largo.  Ejercicio 4: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés cruzado corto y ataca de derecha cruzada corta y ataca de revés cruzado corto y ataca de derecha cruzada larga.  PARTE FINAL  Juego POR EQUIPOS O INDIVIDUAL  Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo sobre la zona marcada. Si la pelota bota en el cuadro de saque se debe golpea ratacando corto cruzado.  Juego 2: gran slam de juego individual.		GRUPO: ADULTOS TRIMESTRE: 1° N° SEN												
SESIÓN   CALENTAMIENTO TÉCNICO   Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantinea un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, mantiene un peloteo de derecha y de revés e intenta colocar la pelota dentro del cuadro de saque.  Ejercicio 3: servicio.  PARTE PRINCIPAL   ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR   Ejercicio 3: servicio.  Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe de volea (corta) para que el jugador ataque de revés cruzado corto.   Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés largo y ataca de derecha corta.   Ejercicio 3: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador, éste golpea preparando de derecha cruzada corta y ataca de revés cruzado largo.   Ejercicio 4: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés cruzado corto y ataca de derecha cruzada larga.  PARTE FINAL   JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL   Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo sobre la zona marcada. Si la pelota bota en el cuadro de saque se debe golpear atacando corto cruzado.   Juego 2: gran slam de juego individual.				AJAR: TÁCTICA DE INDIVI	DUAL (PREP	ARAC	IÓNES [	)E JU	JGAD	AS Y ATAC	QUES EN			
SESION 1 HORA PARTE INICIAL  15  CALENTAMIENTO TÉCNICO Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloto de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, mantiene un peloto de derecha y de revés e intenta colocar la pelota dentro del cuadro de saque.  Ejercicio 3: servicio.  PARTE PRINCIPAL  30'  ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe de volea (corta) para que el jugador ataque de revés cruzado corto. Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés largo y ataca de derecha corta. Ejercicio 3: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador, éste golpea preparando de derecha cruzada corta y ataca de revés cruzado largo. Ejercicio 4: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés cruzado corto y ataca de derecha cruzada larga.  PARTE FINAL  JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo sobre la zona marcada. Si la pelota bota en el cuadro de saque se debe golpear atacando corto cruzado. Juego 2: gran slam de juego individual.	TIEMPO S	SESIÓN	DESAF	ESARROLLO DE LA SESIÓN					GRÁFICOS					
PARTE INICIAL  15  PARTE PRINCIPAL  BENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR  Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, mantiene un peloteo de derecha y de revés e intenta colocar la pelota dentro del cuadro de saque.  Ejercicio 3: servicio.  ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR  Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe de volea (corta) para que el jugador ataque de revés cruzado corto.  Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés largo y ataca de derecha cruzada larga.  Ejercicio 3: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador, éste golpea preparando de derecha cruzada corta y ataca de revés cruzado largo.  Ejercicio 4: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés cruzado corto y ataca de derecha cruzada larga.  PARTE FINAL  JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL  Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo sobre la zona marcada. Si la pelota bota en el cuadro de saque se debe golpear atacando corto cruzado.  Juego 2: gran slam de juego individual.			CALEN	NTAMIENTO TÉCNICO										
PARTE PRINCIPAL   ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR   Ejercicio 3: servicio.	_		Ejercic	<mark>io 1:</mark> utilizando media pista p	aralela, un jug	gador p	one la		4					
PARTE PRINCIPAL  30'  ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR  Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe de volea (corta) para que el jugador ataque de revés cruzado corto.  Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés largo y ataca de derecha cruzada corta y ataca de revés cruzado largo.  Ejercicio 4: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés cruzado corto y ataca de derecha cruzada larga.  PARTE FINAL  JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL  Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo sobre la zona marcada. Si la pelota bota en el cuadro de saque se debe golpear atacando corto cruzado.  Juego 2: gran slam de juego Individual.		ICIAL												
Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe de volea (corta) para que el jugador ataque de revés cruzado corto.  Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés largo y ataca de derecha corta.  Ejercicio 3: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador, éste golpea preparando de derecha cruzada corta y ataca de revés cruzado largo.  Ejercicio 4: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés cruzado corto y ataca de derecha cruzada larga.  PARTE FINAL  JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL  Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo sobre la zona marcada. Si la pelota bota en el cuadro de saque se debe golpear atacando corto cruzado.  Juego 2: gran slam de juego individual.	15'		pelota intenta	en juego, mantiene un pelote colocar la pelota dentro del c	eo de derecha	y de r			<b>4</b>					
Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe de volea (corta) para que el jugador ataque de revés cruzado corto.  Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés largo y ataca de derecha corta.  Ejercicio 3: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador, éste golpea preparando de derecha cruzada corta y ataca de revés cruzado largo.  Ejercicio 4: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés cruzado corto y ataca de derecha cruzada larga.  PARTE FINAL  JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL  Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo sobre la zona marcada. Si la pelota bota en el cuadro de saque se debe golpear atacando corto cruzado.  Juego 2: gran slam de juego individual.								E J E R C I C C I C C J C C C J C C C J C C C J C C C J C C C J C	$\otimes$					
prepara de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe de volea (corta) para que el jugador ataque de revés cruzado corto.  Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés largo y ataca de derecha corta.  Ejercicio 3: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador, éste golpea preparando de derecha cruzada corta y ataca de revés cruzado largo.  Ejercicio 4: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés cruzado corto y ataca de derecha cruzada larga.  PARTE FINAL  JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL  Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo sobre la zona marcada. Si la pelota bota en el cuadro de saque se debe golpear atacando corto cruzado.  Juego 2: gran slam de juego individual.	PARTE P	RINCIPAL	ENTRE	NAMIENTO DE «CARRO» (	CON PROFES	OR								
PARTE FINAL  JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL  Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo sobre la zona marcada. Si la pelota bota en el cuadro de saque se debe golpear atacando corto cruzado.  Juego 2: gran slam de juego individual.	30'		prepara golpe o cruzado Ejercico largo y Ejercico éste go revés o	a de derecha cruzada larga. de volea (corta) para que e o corto. io 2: igual, pero al otro lado dataca de derecha corta. io 3: el profesor lanza pelota olpea preparando de derecha cruzado largo.	El profesor le jugador atac le la pista, preposa desde el car a cruzada cort	e devu que de para de ro al ju ta y at	elve el e revés e revés ugador, aca de	EJERCICIO 1 EJERCICIO	•		2			
Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo sobre la zona marcada. Si la pelota bota en el cuadro de saque se debe golpear atacando corto cruzado. Juego 2: gran slam de juego individual.			cruzad	o corto y ataca de derecha cr	uzada larga.	Jara de	ereves	3			2			
inician un peloteo sobre la zona marcada. Si la pelota bota en el cuadro de saque se debe golpear atacando corto cruzado.  Juego 2: gran slam de juego individual.		NAL		-										
	15'		inician el cuad	un peloteo sobre la zona ma Iro de saque se debe golpear	arcada. Si la p atacando cort	elota b	ota en	JUE GO	<b>\</b>					
	TIEMPO T	ΤΟΤΔΙ						J U E G G O 2 2	4		•			
	60'	J 17 (=												

### TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparaciones de jugadas con cambio de derecha y ataques en el juego de fondo.

Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una jugada de ataque.

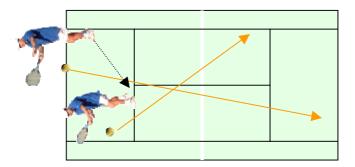
Golpe de preparación con cambio de derecha liftado largo y ataque liftado corto. Golpe de preparación con cambio de derecha liftado corto y ataque liftado largo.



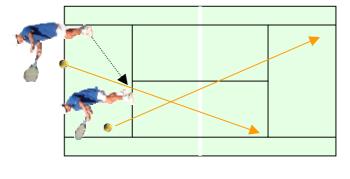


<b>EDUC</b>	_		ENTRENADOR: FECI		FECHA	FECHA:			
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 1°	Nº SEM	ANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1		
			BAJAR: TÁCTICA DE INDIV EL JUEGO DE FONDO)	IDUAL (PREPARAC	CIÓN DE	JUGADA	S CON CAMBIO DE		
TIEMPO S	SESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN			GRÁFIC	os		
SESIÓN 1 HORA PARTE IN 15'	IICIAL	Ejercic pelota Ejercic pelota intenta	NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media pista p en juego y mantiene un pelot io 2: utilizando media pista o en juego, mantiene un pelo colocar la pelota dentro del o io 3: servicio.	eo de derecha y de re cruzada, un jugador p oteo de derecha y r	evés. cone la	E J E K C C C C C C C C C C C C C C C C C C			
					;	E E E E E E E E E E E E E E E E E E E			
PARTE P	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO» (		_	Ę			
30'		prepara golpe cambic Ejercic éste go	io 1: el jugador golpea la pelo de derecha cruzada larga. de volea (corta) para que o de derecha (paralela invertio o 2: el profesor lanza pelota olpea preparando con un cala corta) y ataca con una dere	El profesor le devu el jugador ataque da da corta). s desde el carro al ju ambio de derecha (p	elve el con un ugador,	JERRO 1	2		
PARTE FI 15'	NAL	Juego inician el cuac La pare	D POR EQUIPOS O INDIVID 1: el profesor pone la pelot un peloteo sobre la zona ma iro de saque, se debe golpea eja sólo puede golpear de del 2: gran slam de dobles golpe	a en juego y los jug arcada. Si la pelota t r atacando al hueco. recha.	oota en	J UE G G O O O O O O O O O O O O O O O O O			
<b>TIEMPO T</b> 60'	OTAL				:	22			
	Ī	1							

TÁCTICA DE INDIVIDUAL: aproximación y juego de red.
Realización de aproximaciones liftadas largas y voleas de remate cortas.

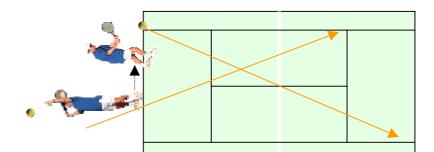


Realización de aproximaciones liftadas en abertura corta y voleas de remate largas.

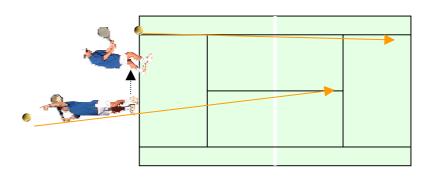


<b>EDUC</b>	A		ENTRENADOR: FECHA:						
TENNIS			GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:			MANA: 3ª		
CONTENI	DOS PARA	TRAB	AJAR: TÁCTICA DE INDIVID	DUAL (APROX	IMAC	ION Y J	UEGO DE	RED)	
TIEMPO S	SESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFI	cos	
SESIÓN 1 HORA PARTE IN 15'	IICIAL	Ejercici pelota Ejercici en jueç bote er a la re jugado	NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media pista p en juego y mantiene un pelot io 2: utilizando la pista entera go y mantiene un peloteo de n el cuadro de servicio, sólo ed. Se continúa el punto y res acaben voleando en la re io 3: servicio hacia los conos.	eo de derecha a, un jugador p e dobles. Cual el jugador que se intenta q d.	y de re one la ndo la golpe	evés. pelota pelota a sube	E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C		
PARTE PI	RINCIPAL	Ejercici realiza le devu una voi Ejercici larga y Ejercici éste gabertur larga. Ejercici	ENAMIENTO DE «CARRO» ( io 1: el jugador golpea la pelo una aproximación de derech uelve el golpe con su volea lea de revés cruzada corta. io 2: igual, pero con aprox volea de derecha cruzada co io 3: el profesor lanza desde polpea realizando una apro ra cruzada corta y una poste io 4: igual, pero con aproxim a corta y volea de derecha cr	ota lanzada por a cruzada larga para que el ju cimación de reorta. el carro pelota oximación de rior volea de revés	el pro a. El p gador evés c s al jug derec evés c	rofesor realice ruzada gador y cha en ruzada	E JERCOLCIO 1		
TIEMPO T		Juego que la	D POR EQUIPOS O INDIVID 1: gran slam de dobles —m pelota bote en el cuadro r una aproximación a la red).	nodificado— (e			J U E G G O 1		
60'		l					İ		

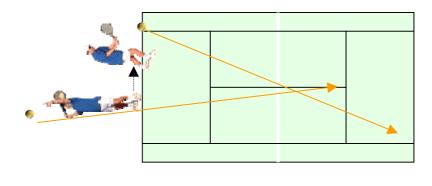
**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio.**Servicio cortado hacia fuera y golpeo al hueco.



Servicio cortado hacia dentro y golpeo a contrapié.



Servicio liftado hacia dentro y golpeo al hueco.



EDUCA TENNIS.COM			ENTRENADOR:		FECH	A:				
IENNI	S.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	1°	Nº SEN	ΙA	NA: 4ª	Nº SESIĆ	)N: 1 <sup>a</sup>
CONTENI	DOS PARA	TRAB	AJAR: TÁCTICA DE INDIVID	DUAL (INICIOS	S DE JU	JGADA	S	CON EL	SERVICIO	))
TIEMPO S	SESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				(	GRÁFIC	os	
SESIÓN 1 HORA PARTE IN	IICIAI	Ejercici	NTAMIENTO TÉCNICO  io 1: utilizando media pista c				E			
15'	IOIAL	Ejercici abierta	en juego y mantiene un pelotio 2: realizar el primer serviy hacia la «T». Realizar el són hacia la «T».	vicio cortado o	con dire	ección	ERCICIO 1			
							0	8		A A A
PARTE P	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CARRO» (		_	haoia	E			
30'		fuera (a una pe Ejercici contrap	io 1: los jugadores realizar a ambos cuadros) y el profes lota para que golpeen al hued io 2: igual, pero servicio bie. io 3: igual, pero servicio liftad	sor les lanza d co. hacia la «T»	esde e y gol	l carro peo a	JERCICIO 1 EJERC.			1
							. C I O 3	•		1 / / / 2
PARTE FI	NAL		POR EQUIPOS O INDIVID					8		
15'		Juego	1: juego del pozo en media pi	sta.			JUE GOO 1	*		
<b>TIEMPO 1</b> 60'	OTAL									
100	1	1				II.	1			

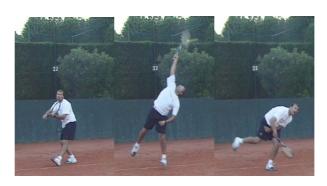
GOLPES ESPECIALES: técnica específica del servicio liftado con salto.

Técnica y juego de pies:

Empuñadura: continental.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

### **SERVICIO LIFTADO CON SALTO**



- 1 Posición de partida, protocolo y balanceo.
- 2 Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas.
- 3 Extensión de rodillas, posterior salto e impacto de dentro a arriba y hacia fuera.
- 4 Finalización del golpe con retención.
- 5 Recuperación del equilibrio y vuelta a la posición de espera.

EDUCA TENNIS.COM			ENTRENADOR:		FECHA:			
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	1º Nº SE	M	ANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1
CONTENI SALTO)	DOS PARA	A TRAB	AJAR: GOLPES ESPECIAL	ES (TÉCNICA	ESPECÍFIC	Α [	DEL SER	VICIO LIFTADO CON
TIEMPO S	ESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os
SESIÓN			NTAMIENTO TÉCNICO				0.2	
1 HORA		Ejercic	io 1: utilizando media pista p	aralela, un jug	ador pone la	ا ا		
15'	ICIAL		en juego y mantiene un peloto			ER COLL COLL COLL COLL COLL COLL COLL COL	⊗ ✓	
PARTE PI	RINCIPAL	Ejercic pie dela momer obligar Ejercic	ENAMIENTO DE «CARRO» (io 1: en posición de servicio li antero del jugador un obstácinto de ejecutar el movimie al jugador a saltar la cuerda. io 2: igual, pero con pelota. io 3: igual, pero sin cuerda.	iftado, introduc ulo (una cuerda	ir delante de a) para, en e	I		
		Ejercici sirviend Ejercici	ENAMIENTO DE «PELOTEO io 1: partido a 11 puntos do liftado con salto) io 2: juego del rey en medi untos sirviendo liftado —con ).	(se deben ja pista parale	la (se deber	1 0 1 0		
PARTE FI 15'		Juego Juego	D POR EQUIPOS O INDIVIDI 1: el trío. 2: el trío —modificado— (si l e golpear al segundo bote).		dro de saque	J U E G C C 2		1
TIEMPO T	OTAL							
60'		1						

### GOLPES ESPECIALES: técnica específica del globo liftado.

Técnica y juego de pies:

Empuñadura de derecha: este o semioeste.

Empuñadura con una mano de revés: este.

Empuñadura con dos manos de revés: mano dominante continental, mano no dominante este.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

#### **GLOBO DE DERECHA LIFTADO**



**GLOBO DE REVES LIFTADO A UNA MANO** 



**GLOBO DE REVES LIFTADO A DOS MANOS** 



- 1- Posición de espera.
- 2 Salida y preparación del golpe.
- 3 Curva de aceleración con apoyo frontal o cruzado.
- 4 Máxima aceleración antes de ejecutar el impacto fuerte, seco y exageradamente vertical con extensión del apoyo cruzado o frontal.
- 5 Terminación del golpe con retención.

Recuperación del equilibrio y vuelta a la posición de espera.

Dirección del golpe: cruzada y paralela.

Trayectoria: parabólica (muy pronunciada).

EDUCA			ENTRENADOR: FECHA:			ECHA:			
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	1°	Nº SEM	IANA: (	6ª Nº SI	ESIÓN: 1
CONTENI	DOS PARA	A TRAB	AJAR: GOLPES ESPECIALI	ES (TÉCNICA	ESPEC	CÍFICA	DEL GI	LOBO LIF	TADO)
TIEMPO S	SESIÓN		RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁ	FICOS	
SESIÓN 1 HORA			ITAMIENTO TÉCNICO						
PARTE IN	IICIAI		o 1: utilizando media pista p					-	
15'			en juego, golpea por encim por encima de la red y mant vés.				E		
PARTE PI	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CARRO» (		_				
30'			o 1: desde la línea de foi						
		por end Ejercici éste go la cinta derecha Ejercici	na y revés), realizar golpes e ima de la cinta. o 2: el profesor lanza pelotas olpea (recuperando el centro o en forma de globo liftado, a paralela. o 3: igual, pero un revés cruz	s desde el carro de la pista) p una derecha cado, un revés	o al jug or enci cruzada	ador y ma de a, una	₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩	1	
			NAMIENTO DE «PELOTEO		vioto or	ruzodo			
		(sirvien	o 1: partido a 11 puntos do liftado con salto, se ndo por encima de la cinta er	deben jugar	los p	ountos	E JERCICIO 1		<b>8</b>
PARTE FI	NAL	JUEGO	POR EQUIPOS O INDIVID	UAL					
15'		Juego de la ci	<mark>1: El trío —modificado— (se</mark> nta).	ha de golpea	ar por e	encima	J UE G G O O 1		
TIEMPO T	OTAL	-							
60'									

### GOLPES ESPECIALES: técnica específica de la volea liftada en media pista.

Técnica y juego de pies:

Empuñadura de derecha: este o semioeste.

Empuñadura con una mano de revés: este.

Empuñadura con dos manos de revés: mano dominante continental, mano no dominante este.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

**VOLEA DE REVES LIFTADA A UNA MANO** 



**VOLEA DE DERECHA LIFTADA** 



**VOLEA DE REVES LIFTADA A DOS MANOS** 



- 1- Posición de espera.
- 2 Salida y preparación media del golpe.
- 3 Curva de aceleración con apoyo frontal o cruzado.
- 4 Máxima aceleración antes de ejecutar el impacto fuerte, seco y exageradamente vertical con extensión del apoyo cruzado o frontal.
- 5 Terminación muy recortada con retención.

Recuperación del equilibrio y vuelta a la posición de espera.

Dirección del golpe: cruzada y paralela.

Trayectoria: semiparabólica (poco pronunciada).

EDUCA TENNIS.COM			ENTRENADOR: FECHA:						
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	1º	Nº SEM	ANA: 7ª	N° SESIÓN: 1	
	DOS PARA ARTOS DE		AJAR: GOLPES ESPECIAI	LES (TÉCNICA	A ESP	ECÍFICA	DE LA	VOLEA LIFTADA EN	
TIEMPO S	SESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁF	ICOS	
SESIÓN			TAMIENTO TÉCNICO						
1 HORA		Ejercici	i <mark>o 1:</mark> utilizando media pista c	ruzada, un jug	gador p	one la			
PARTE IN 15'	30'	Ejercici	en juego y mantiene un pelotio 2: igual, pero golpea de revio 3: servicio liftado con salto	/és a revés.					
						,			
PARTE PI	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CARRO» (		_				
30'		servicion Ejercicion éste go derech Ejercicion	io 1: desde tres cuartos de se por abajo (derecha y revés do 2: el profesor lanza pelotas olpea una de fondo en contel a (en tres cuartos de pista). io 3: igual, pero una de fondo de revés (en tres cuartos de p	s) en forma de sidesde el carronción y una vo	volea l o al jug olea lift	iftada. gador y ada de			
		Ejercici deben oportur tres cu	ENAMIENTO DE «PELOTEO io 1: partido a 11 puntos (sir jugar puntos golpeando l nidad de adelantarse e interc artos de pista—. Cada vez na volea liftada gana el punto	viendo liftado liftado hasta ceptar de volea c que un juga	encon a liftad	trar la a —en			
PARTE FI 15'		-1	D POR EQUIPOS O INDIVIDI 1: el trío.	UAL			1 L E E O O O O O O O O O O O O O O O O O		
60'	<del>-</del>	1							

### GOLPES ESPECIALES: técnica específica del globo cortado.

Técnica y juego de pies:

Empuñadura: continental.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

### **GLOBO CORTADO DE DERECHA**



**GLOBO CORTADO DE REVES A UNA MANO** 



- 1 Posición de espera.
- 2 Salida y preparación alta del golpe.
- 3 Trayectoria del golpe en diagonal descendente.
- 4 Impacto de abajo hacia arriba con extensión del apoyo frontal o cruzado.
- 5 Acompañamiento y terminación del golpe.

Recuperación del equilibrio y vuelta a la posición de espera.

Dirección del golpe: cruzada y paralela.

Trayectoria: parabólica.

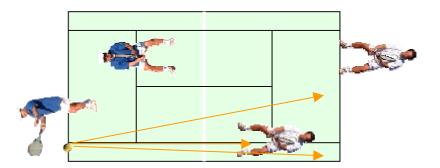
EDUCA		ENTRENADOR:		FECHA:					
TENNIS.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	1º	Nº SEN	1A1	NA: 8ª	Nº SES	IÓN: 1
CONTENIDOS PARA	TRAB	AJAR: GOLPES ESPECIAL	ES (TÉCNICA	ESPE	CÍFICA	DE	L GLOE	BO CORT	TADO)
TIEMPO SESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				(	GRÁFIC	os	
SESIÓN		ITAMIENTO TÉCNICO						i.	
1 HORA PARTE INICIAL		o 1: utilizando media pista p				Į (	8		
15'		en juego, golpea con efecto mantiene con su compañero				R C I			
	revés.	manuerie con su companero	un peloteo de	ucicu	na y uc	0 4			
		o 2: servicio liftado con salto	dirigido hacia	los cor	nos.	1	8 <u> </u>		
								il	
PARTE PRINCIPAL	ENTDE	ENAMIENTO DE «CARRO»	CON DDOEES	ΛP					
		o 1: desde la línea de fondo		_	ervicios	E			
30'		ajo (derecha y revés) en form			SIVICIOS	E (	8//		1
		o 2: el profesor lanza pelotas			gador y	<b>6</b> (	$\otimes^{\prime\prime}$		
		olpea (recuperando el centro				6	84		
		en forma de globo cortado	una derecha	cruzac	da, una	1 6	X		
		a paralela.		narala	ما	E		•	
	Ejercici	o 3: igual, pero un revés cruz	zado, un reves	paraie	910.	E R			
						, ,	1		
						0	07/		
						ا ا			
							2		
	ENTRE	NAMIENTO DE «PELOTEO	)»						
		o 1: partido a 11 puntos		oista c	ruzada	E J			
	(sirvien	do liftado con salto, se deb	en jugar punto	os golp	peando	R C	8		γ (
	por end	cima de la cinta en forma de ç	globo cortado).			C			
						1	8	1	
								i.	
PARTE FINAL	JUEGO	POR EQUIPOS O INDIVID	UAL			+			
15'		1: gran slam de dobles –		(pelot	eo por	J			
		de la cinta en forma de glob		(1		G G			
		_				1			$\mathcal{A}$
TIEMPO TOTAL									
60'									

### TÁCTICA DE DOBLES: posición de un jugador en el fondo y uno en la red.

Ataque de fondo:

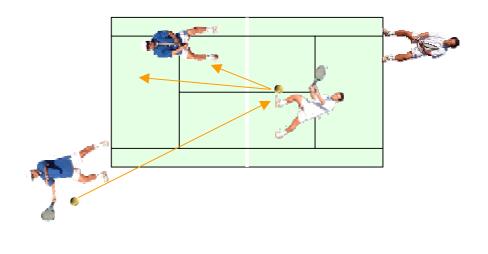
Golpeo con los pies dentro del rectángulo de juego.

En posición de dobles, peloteo en contención. Cuando quede una bola corta, realización de un ataque liftado con dirección al medio, al cuerpo o al pasillo.



### Ataque de red:

Posición en paralelo con el adversario del fondo de la pista para cubrir el pasillo e interceptar de volea (con dirección al medio, al pasillo o al cuerpo) un peloteo cruzado.

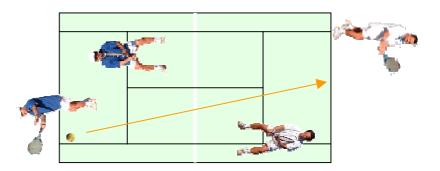


EDUCA TENNIS.COM			ENTRENADOR: FECHA:			IA:			
IENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE	: 1º	N° SEM	ANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1	
CONTENI LA RED)	DOS PARA	A TRAB	AJAR: TÁCTICA DE DOBLE	S (POSICIÓN	DE UI	N JUGAI	OOR EN E	EL FONDO Y UNO EN	
TIEMPO S	SESIÓN	DESA	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	cos	
SESIÓN 1 HORA PARTE IN 15'	IICIAL	Ejercic pelota pelotec hacia la Ejercic	NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media pista o en juego, golpea con efe o de derecha a derecha para a zona marcada. io 2: igual, pero golpeando do io 3: servicio liftado con sal	ecto liftado y a intentar introc e revés.	mantie ducir la	ene un pelota			
								<u>A</u> A	
	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO»			ugador	E		
30'	NAL	de fon- cruzad medio, Ejercic de fon- golpee paralel pelotas Ejercic	io 1: el profesor lanza pelota do (en posición de dobles) a en contención y una dere al cuerpo o al pasillo). io 2: igual, pero de revés. io 3: el profesor lanza desde do (en posición de dobles) p libremente. El jugador de reco respecto al jugador de fonos dirigidas hacia su zona. io 4: igual, pero al otro lado.	y éste golpea echa de ataqu e el carro pelot eara que éste s d tiene que esta do e intercepta	una d ie (dirig tas al ji se desp ar siem	erecha gida al ugador olace y npre en			
TIEMPO T 60'			D POR EQUIPOS O INDIVID  1: sube y baja de dobles.	UAL			4		

### TÁCTICA DE DOBLES: aproximación a la red en la posición de un jugador en el fondo y uno en la red.

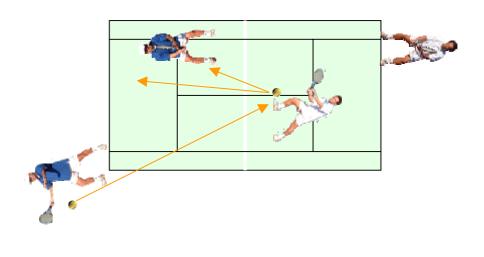
Aproximación a la red desde el fondo:

En posición de fondo con los pies dentro del rectángulo de juego, golpe de aproximación liftado dirigido al punto débil del adversario del fondo.



### Ataque de red:

Posición en paralelo con el adversario del fondo para cubrir el pasillo e interceptar de volea (con dirección al medio, al pasillo o al cuerpo) un peloteo cruzado.

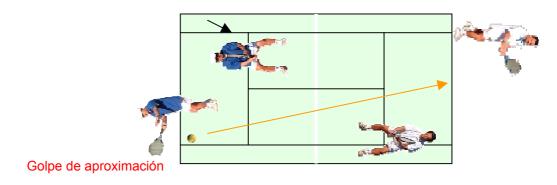


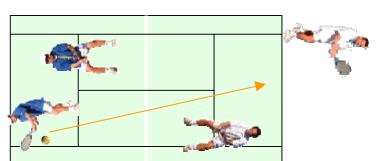
<b>EDUCA</b>		ENTRENADOR: FECHA:					
TENNIS.CO	M	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	1º	Nº SEM	ANA: 10 <sup>a</sup>	Nº SESIÓN: 1
		BAJAR: TÁCTICA DE DOBL ( UNO EN LA RED)	ES (APROXIM	IACIÓI	NALAI	RED EN L	A POSICIÓN DE UN
TIEMPO SESIÓN	DESA	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os
SESIÓN 1 HORA		NTAMIENTO TÉCNICO sio 1: utilizando media pista c	cruzada, un juc	ador r	one la		
15'	pelota peloteccuadro aproxir finaliza	en juego, golpea con efe o de derecha y de revés. C o de servicio el jugador que mación a la red y continuar e	cto liftado y uando la pelot golpea debe l punto en la v	mantie ta bote realiz	ene un e en el ar una	8	×
	Ejercio conos.	cio 3: servicio liftado con salt	to para intenta		bar los	<b>⊗</b>	<ul><li>○</li><li>✓</li><li>✓</li></ul>
PARTE PRINCIP		ENAMIENTO DE «CARRO» ( io 1: el profesor lanza pelota		_	ugadar		
30'	de fon pelota dirigida Ejercio Ejercio blanco jugado librema	ndo (en posición de dobles) en contención cruzada y la a al medio (hacia el cono). Sio 2: igual, pero al otro lado do sio 3: el profesor pone la pelo para que éste realice un golpor verde y suba a la red. ente sobre los jugadores bl	y éste golpe segunda en e la pista. ta en juego sol pe de aproxima El jugador v	a la paroxii ore el jación s verde	ugador obre el golpea		
		hasta su finalización.			3		
15'	Juego de dob pelotea siempr	O POR EQUIPOS O INDIVID 1: utilizando la parte de la poles, el profesor pone la pelotan cruzado. Los jugadores re en posición paralela con su 2: igual, pero al otro lado de l	oista marcada y ta en juego, las de red tiene as adversarios o	s dos p en que	oarejas e estar		
FIEMPO TOTAL							
DU	1				l l	1	

### TÁCTICA DE DOBLES: 1ª volea de posición y 2ª de remate en la posición de un jugador en el fondo y uno en la red.

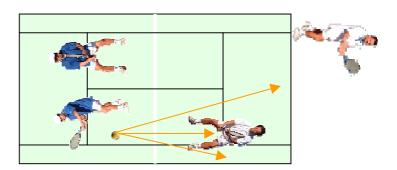
Aproximación a la red:

En posición de dobles, golpe de aproximación liftado, 1ª volea de posición (sobre la línea de servicio) y 2ª volea de remate (entre la red y la línea de servicio) dirigida al medio, al cuerpo o al pasillo.





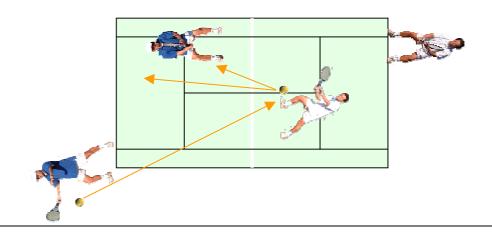
1ª volea de posición



2ª volea de remate

### Ataque de red:

Posición en paralelo con el adversario del fondo para cubrir el pasillo e interceptar de volea (con dirección al medio, al pasillo o al cuerpo) un peloteo cruzado.

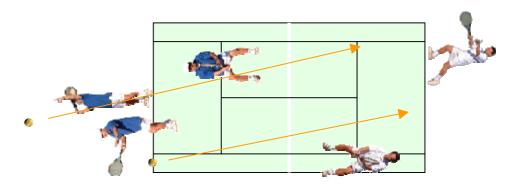


EDUCA		ENTRENADOR:		FECHA:			
TENNIS.COM	1		_				<del>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </del>
		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	1º Nº	SEM	ANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1
		BAJAR: TÁCTICA DE DOE DE UN JUGADOR EN EL F				POSICIÓ	N Y SEGUNDA DE
TIEMPO SESIÓN	DESA	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os
SESIÓN		NTAMIENTO TÉCNICO					
1 HORA PARTE INICIAL		cio 1: utilizando media pista p					
15'		en juego, golpea con efe o de derecha y de revés.	ecto littado y	mantiene	un	9	<b>→</b> 🛇
		cio 2: utilizando media pista p	paralela un iuc	ador none	la		
		en juego de volea (desde la					
		or de fondo y mantiene un pel					
		cio 3: servicio liftado con sal	to para intenta	r derribar	os		
	conos.	•			F		
					1		·
					2		<b>◆</b>
PARTE PRINCIPA	L ENTR	ENAMIENTO DE «CARRO»	CON PROFES	OR			
30'		cio 1: el profesor lanza pelota					
		ido (en posición de dobles)					2
		mación y sube a la red real ón (sobre la línea de servic					
		e (entre la línea de servicio y l		iua voica	ue (		
		cio 2: igual, pero al otro lado d					
						<b>*</b>	1
							2
	ENTR	ENAMIENTO DE «PELOTEC	)»				
		<mark>cio 1:</mark> utilizando como zona c					EMBADA PAPAGE
		eada, el jugador amarillo p					
		ı una aproximación sobre el ente sobre los jugadores ar					
		hasta su finalización.	marino y azar j	y continua	2		
		<mark>cio 2:</mark> igual, pero al otro lado d	le la pista.				
PARTE FINAL		O POR EQUIPOS O INDIVID	UAL				•
15'	Juego	1: winner individual.					
					i		
					1		
TIEMPO TOTAL							
60'							

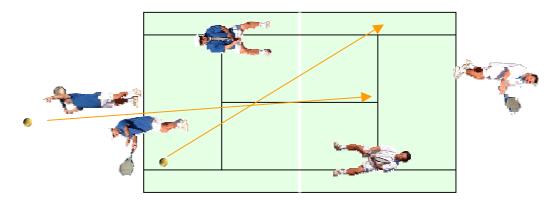
## TÁCTICA DE DOBLES: inicios de jugadas con el servicio en la posición de un jugador en el fondo y uno en la red.

Inicios de jugadas con el servicio y golpeo de fondo.

1- En posición de dobles, servicio con dirección hacia fuera; ataque al medio.



2- En posición de dobles, servicio con dirección hacia dentro; ataque corto cruzado.



EDUCA		ENTRENADOR: FECHA:						
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	1º	Nº SEM	ANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1
			BAJAR: TÁCTICA DE DOB R EN EL FONDO Y UNO EN		DE .	JUGADA	S CON E	L SERVICIO EN LA
TIEMPO S	SESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os
SESIÓN 1 HORA		CALEN	NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media pista c	ruzada. un iud	ador i	oone la		
PARTE IN 15'	ICIAL	pelota pelotec Ejercici	en juego, golpea con efecto de derecha y de revés.  io 2: igual, pero al otro lado de io 3: servicio liftado con salt	0-0-0	8	×		
						E E E E E E E E E E E E E E E E E E E	$\otimes \otimes \otimes$	Δ Δ Δ
PARTE P	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO» (					
30'		dirigido bola de medio de Ejercicio cuadro Ejercicio	io 1: el jugador realiza un hacia fuera, posteriormente esde el carro para que ataque de la pista.  io 2: igual, pero servicio lifa de la pista.  io 3: igual, pero servicio liftade cuadro de servicio y posteriles.	e el profesor dirigiendo el g ftado hacia fu o o cortado dir	le lan: golpe h uera d rigido h	za una nacia el el otro		
		Ejercici	io 4: igual, pero al otro lado de	e la pista.		3		× ×
PARTE FI 15'	NAL		D POR EQUIPOS O INDIVIDO 1: partido de dobles a 21 punt			1		<b>○</b>
TIEMPO T	OTAL							
60'	<del>-</del>							

### EDAD: ADULTOS TECNIFICACIÓN TEMPORADA \_ \_ \_ \_ \_

### UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «2º TRIMESTRE»

### 1- OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

### • Para conseguir de la 1<sup>a</sup> a la 4<sup>a</sup> semana.

Ejecutar los siguientes golpes:

- Revés cortado con una mano.
- Dejada desde ¾ de pista.
- 1<sup>er</sup> servicio cortado con salto.
- Golpes de derecha y de revés, tomando la fuerza de los apoyos.

### • Para conseguir de la 5<sup>a</sup> a la 8<sup>a</sup> semana.

Practicar las siguientes combinaciones tácticas de fondo y de ¾ de pista, relativas a la modalidad del individual.

- Jugadas que combinen el golpe largo cortado de fondo con una abertura corta liftada.
- Jugadas que combinen el golpe largo liftado de fondo con un golpe cortado corto.
- Inicios de jugadas con el servicio y posterior golpe en abertura corta cruzada liftada
- Inicios de jugadas con el resto (del 2º servicio) en el que se realicen aberturas liftadas cortas cruzadas.

### Para conseguir de la 9<sup>a</sup> a la 12<sup>a</sup> semana.

Practicar las siguientes combinaciones técnico-tácticas de fondo, de media pista y de red, relativas a las modalidades de individual y doble.

- Jugadas completas en las que se combine el juego de fondo, de media pista y de red, y se utilice el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto v largo.
- Jugadas en las que se combine el juego de media pista y de red, y se utilice el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo.

### TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

### 1<sup>a</sup> semana

### GOLPES ESPECIALES: técnica específica del golpe de derecha y de revés tomando la fuerza de los apoyos.

Técnica y juego de pies:

- Empuñadura de derecha: este o semioeste.
- Empuñadura de revés: este o continental-este(dos manos)
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

#### GOLPE DE DERECHA SACANDO LA FUERZA DE LOS APOYOS



#### **GOLPE DE REVES SACANDO LA FUERZA DE LOS APOYOS**





Posición de espera.

Salida y desplazamiento.

- 1 Parada con apoyo cruzado o frontal, en posición flexionada.
- 2 Extensión del apoyo en el impacto y acompañamiento del golpe.

Apoyo de equilibrio.

Recuperación de la posición de espera.

EDUCA			ENTRENADOR:			FECHA:					
TENNIS.COM			GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	: <b>2</b> º	Nº SEN	SEMANA: 1ª Nº SESIÓN				
	DOS PARA ZA DE LOS		AJAR: TÉCNICA ESPECÍF OS	ICA DEL GOL	PE D	E DERE	CHA	Y DE	REVÉS TOM	ANDO	
TIEMPO S	SESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN					GRÁFICOS			
SESIÓN 1 HORA			NTAMIENTO TÉCNICO								
PARTE IN	ICIAL		<mark>io 1:</mark> utilizando media pista p en juego, golpea con efe								
15'		pelota en jaego, gorpea con crecto intado y mantierie un peloteo de derecha y de revés sobre el pasillo de dobles.  Ejercicio 2: servicio liftado con salto para intentar introducir la pelota en las tres zonas marcadas.					C			<b>▶</b> ○	
							E J E R C I C I O 2				
PARTE P	RINCIPAL	ENTRE	ENAMIENTO DE «CARRO»	CON PROFES	OR		_				
30'		carro a incidier apoyo Ejercici Ejercici Ejercici	io 1: el profesor lanza con al jugador y éste se despindo en sacar la fuerza del frontal para, a continuación, rio 2: igual, pero con apoyo crio 3: igual, pero con apoyo crio 4: igual, pero con apoyo cr	laza y golpea golpe en la e recuperar la po uzado. ontal de revés. uzado de revés	de d extens sición	lerecha ión del	E-Jurgo-Loud 1 W-Jurgo-Loud 3			<b>*</b>	
<b>PARTE FI</b>	NAL		POR EQUIPOS O INDIVID	UAL							
15'	-0.741	Juego	1: gran slam de dobles.				J U E G G O 1	*			
TIEMPO T	UIAL										

### GOLPES ESPECIALES: técnica específica del 1<sup>er</sup> servicio cortado con salto.

Técnica y juego de pies:

Empuñadura: continental.

Travectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

### 1r SERVICIO CORTADO CON SALTO



- 1 Posición de partida y protocolo.
- 2 Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas.
- 3 Extensión de las rodillas, salto e impacto dirigido de fuera hacia abajo y hacia dentro.
- 4 Finalización del golpe con retención y apoyo de equilibrio.
- 5 Recuperación de la posición de espera.

EDUCA		ENTRENADOR: FECHA:							
<b>TENNIS.COM</b>							T		
		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE			ANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1		
CONTENIDOS PARA TRABA		AJAR: TÉCNICA ESPECÍFIC	CA DEL PRIM	ER SERVIC	0	CORTADO	O CON SALTO		
_									
TIEMPO SESIÓN		RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os		
SESIÓN 1 HORA		NTAMIENTO TÉCNICO							
PARTE INICIAL		io 1: utilizando media pista d							
15'		en juego, golpea con efe o de derecha y de revés cor				4			
		z cada uno. Mientras el profe				ha 4			
	alumno	D			-   '				
		io 2: poniendo los pies en po							
		e realizar 3 multisaltos (sacals). Tras éstos, se debe reali							
	salto.	s). Thas estos, se debe fear	zai uli servicio	Cortago CC		$\otimes$			
					6				
							-		
PARTE PRINCIPAL	ENTRE	ENAMIENTO DE «CARRO» (	CON PROFES	OR					
30'		io 1: realizar el movimiento c							
		alto (sin pelota) pero intro ero del jugador un obstácu							
		ile a saltarlo.	ilo (dila cacio	ia), para a	ן וכ				
	Ejercic	io 2: igual, pero con pelota.			1				
	Ejercic	io 3: igual, pero sin cuerda.			E				
					E	_			
					Ì	$\otimes$			
					Ġ	$\otimes$			
						$\otimes$			
						$\otimes$			
		ENAMIENTO DE «PELOTEO							
		io 1: juego del rey en media	pista paralela	(obligando	а	× -			
		cortado con salto). <mark>io 2:</mark> juego del rey en pi	sta entera —	-modificado-	_   [				
		do en parejas, golpeando							
		do cortado con salto).		, ,			×		
					1				
					١.				
					J				
					1				
					i				
PARTE FINAL	JUEGO	O POR EQUIPOS O INDIVID	UAL		2				
15'	Juego	1: juego del trío.			,				
					Ě	<b>→</b>			
					1	1 1			
TIEMPO TOTAL									
60'									

### GOLPES ESPECIALES: técnica específica del revés cortado con una mano.

Técnica y juego de pies:

Empuñadura: continental.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

#### **REVES CORTADO A UNA MANO**



- 1 Posición de espera.
- 2 Salida y preparación alta del golpe.
- 3 Trayectoria del golpe diagonal descendente.
- 4 Impacto descendente hacia delante con extensión del apoyo cruzado.
- 5 Terminación con retención y apoyo de equilibrio.

Recuperación de la posición de partida.

Dirección del golpe: paralela y cruzada.

Trayectoria: rasa.

EDUCA			ENTRENADOR:			FECHA:				
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN"	TRIMESTRE:	2º	Nº SEM	IANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1		
CONTENI	DOS PARA	TRAB	AJAR: TÉCNICA ESPECÍFIC	CA DEL REVÉ	S COF	RTADO (	CON UNA	MANO		
TIEMPO S	ESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFI	cos		
SESIÓN 1 HORA PARTE IN 15'		DESARROLLO DE LA SESIÓN  CALENTAMIENTO TÉCNICO  Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés cortado.  Ejercicio 2: igual, pero antes de golpear la pelota se debe parar con la raqueta, dejarla botar (una vez) y, a continuación, golpear de revés cortado.  Ejercicio 3: primer servicio cortado con salto y segundo servicio liftado con salto.								
30'	RINCIPAL	Ejercici (volear revés or golpe. Ejercici peloteci golpea bote la Ejercici alterna Ejercici parar la ENTRE Ejercici	io 1: utilizando media pindo) mantiene un peloteo corcortado e incide en la prepario 2: en la otra media pista, co de revés cortado de la siguirectamente y el otro la pargolpea. io 3: igual que el ejercicio tivamente un revés cortado y io 4: igual que el ejercicio a pelota.  ENAMIENTO DE «PELOTEO io 1: partido a 11 puntos, ju (cuando se golpea de revo).	ista paralela, n el jugador, és aración y la fir dos jugadores reguiente manera ara con la raque 1, pero el jugana volea.  2, pero ahora para con la raque 1.	el p ste gol nalizac mantie a: un j ueta y gador golpe modalie	pea de ión del enen un ugador tras el golpea ean sin edad de	E J E R C I C I C I C I C I C I C I C I C I C	2 1		
PARTE FI 15'		Juego	D POR EQUIPOS O INDIVIDI 1: juego del gran slam ar de revés siempre cortado).	individual —	-modifi	cado—	J U E GO 1			
GO'		1					1			

### GOLPES ESPECIALES: técnica específica de la dejada desde media pista.

Técnica y juego de pies:

Empuñadura: continental.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

#### **DEJADA DE REVES CORTADO**



#### **DEJADA DE DERECHA CORTADA**



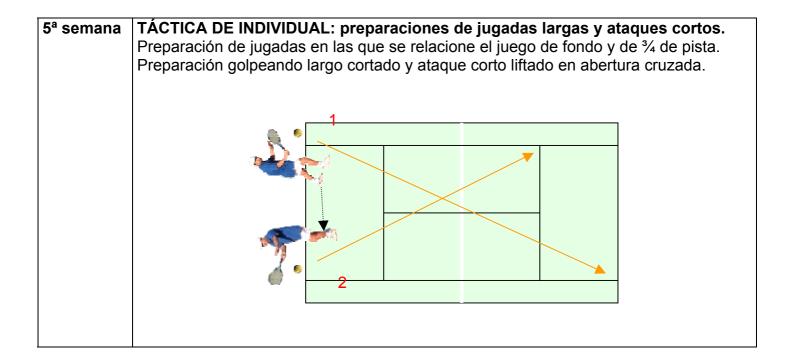
- 1 Posición de espera.
- 2 Salida con preparación alta y recortada.
- 3 Trayectoria del golpe diagonal descendente.
- 4 Impacto descendente hacia delante sin acompañamiento y con extensión del apoyo cruzado.
- 5 Terminación con retención y apoyo de equilibrio.

Recuperación de la posición de partida.

Dirección del golpe: paralela y cruzada.

Trayectoria: corta y rasa.

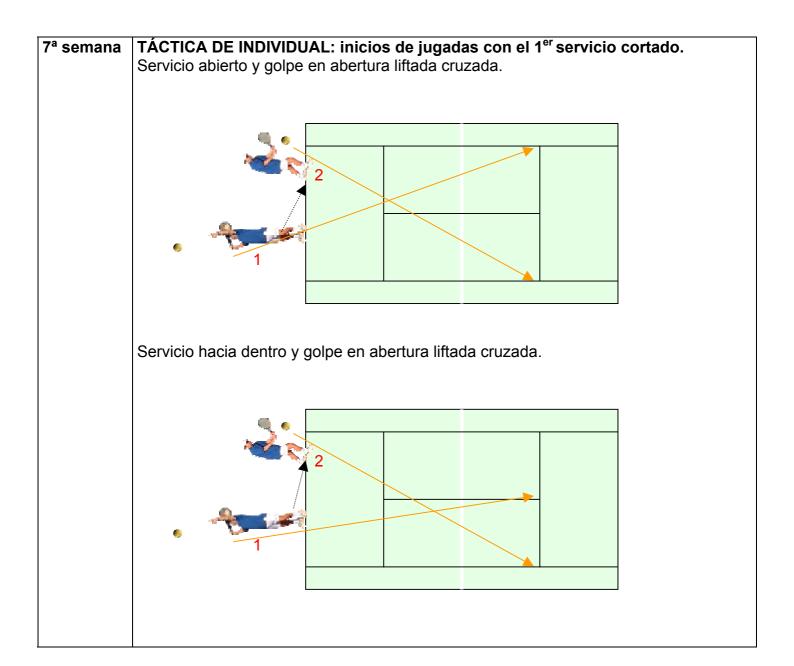
EDUCA	011	ENTRENADOR:	FECHA:				
TENNIS.Co	OM	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	2º Nº SE	EMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1	
CONTENIDOS PARA TRAB		AJAR: TÉCNICA ESPECÍFIC	CA DE LA DEJ	IADA DESDI	E TRES CU	ARTOS DE PISTA	
TIEMPO SESIO	D = 0,	RROLLO DE LA SESIÓN			GRÁFI	cos	
SESIÓN 1 HORA	Eiercic	NTAMIENTO TÉCNICO. io 1: utilizando media pista c	ruzada, un jug	ador pone la	a 🕴 🗀		
PARTE INICIA	pelota	en juego y mantiene un pelote	eo de derecha	y de revés.			
15'	pelota pelotec Ejercic	io 2: utilizando media pista p en juego desde la línea d o golpeando cortado sobre la : io 3: primer servicio cortado o con salto.					
					E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C		
PARTE PRINC		NAMIENTO DE «CARRO» CO					
30'	prepara el golp una de Ejercic una de Ejercic	<ul> <li>io 1: el jugador golpea la pel ando de derecha cruzada lar se con su volea (corta) para jada al hueco.</li> <li>io 2: igual, pero prepara de de jada al hueco.</li> <li>io 3: igual, pero prepara de</li> </ul>	ga. El profeso que el jugado erecha paralel	r le devuelver ataque con	e	1	
	Ejercic	jada al hueco. io 4: igual, pero prepara de jada al hueco.	revés paralelo	y ataca coi	1 2	1 0	
PARTE FINAL		POR EQUIPOS O INDIVIDU					
15'	en el ci Juego	1: juego del trío —modificad uadro de servicio hay que rea 2: juego del gran slam o la pelota bote en el cuadro jada).	ılizar una dejad de dobles —	da). ·modificado–	- 0 A		
					J D E G O 2		
TIEMPO TOTA	<b>L</b>						
IDII 1770	i i						



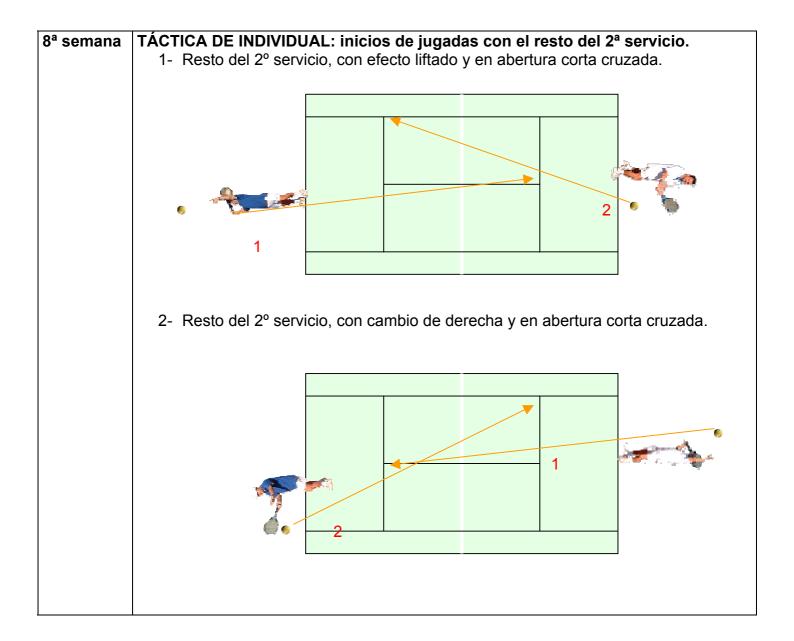
EDUCA			ENTRENADOR:		FECHA:				
TENNIS.COM			GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	ESTRE: 2° N° SEM		ANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1	
	DOS PAR S CORTOS		BAJAR: TÁCTICA DE IN	DIVIDUAL (P	REPA	RACIÓN	DE JU	GADAS LA	RGAS Y
TIEMPO S	SESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os	
SESIÓN			NTAMIENTO TÉCNICO						
1 HORA PARTE IN	IOLAL		<mark>io 1:</mark> utilizando media pis						
15'	ICIAL	jugado lado el Ejercic	o de la siguiente manera: un res golpean en rueda (un g profesor pelotea con otro alu io 2: primer servicio cortado do servicio liftado con salto ha	olpe cada uno mno. con salto hac	o). En cia los	el otro			
						2			
PARTE P	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO» (		_				
30'		profeso devuel ataque Ejercici ataca o Ejercici	io 1: el jugador golpea cruzar or y prepara de derecha co ve el golpe con su volea ( de revés corto liftado en abe io 2: igual, pero prepara de de derecha corta liftada en ab io 3: igual que el ejercicio o y ataca de derecha corta lift	ortada larga. E corta) para qu rtura cruzado. derecha corta ertura cruzada 1, pero prepa	El profi ue el j da pai u. ara de	esor le lugador ralela y			1 2
		Ejercic	<mark>io 4:</mark> igual que el ejercicio o paralelo y ataca de revé:	2, pero prepa	ara de	revés			2
<b>PARTE FI</b>	NAL		POR EQUIPOS O INDIVID						
15'		profeso prepara continu	1: el rey sirviendo el profeso pri pone la pelota en juego y ando cortado largo sobre lación, atacar corto liftado en o hasta su finalización).	el jugador an el jugador ve	narillo erde p	golpea ara, a			
TIEMPO T	OTAL	-							
60'		1							

# TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparaciones de jugadas con efecto liftado y ataques con efecto cortado. Preparación de jugadas en las que se relacione el juego de fondo y de ¾ de pista. Preparación golpeando alto liftado y ataque corto cortado.

EDUCA			ENTRENADOR: FE			FECHA:					
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	Nº SEN	IANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1					
			BAJAR: TÁCTICA DE INDIN EFECTO CORTADO)	/IDUALES (PI	REPAI	RACIÓN	N DE JUGADAS CON EFEC				
TIEMPO S	SESIÓN	DESA	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFICOS				
SESIÓN			NTAMIENTO TÉCNICO								
1 HORA PARTE IN	ICIAI		io: utilizando media pista cru				5				
15'	ICIAL	golpea profeso Ejercic	siguiente manera: un jugador n en rueda (un golpe cada or juega con un alumno. io 2: primer servicio cortado do servicio liftado con salto ha	a uno). En el con salto hac	otro i	lado el	E E				
							S R C S S S S S S S S S S S S S S S S S	2			
PARTE P	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO» (								
30'		profeso devueli ataque Ejercic ataca o Ejercic liftado Ejercic liftado	io 1: el jugador golpea cruzar or y prepara de derecha lit ve el golpe con su volea ( de revés cortado corto al hue io 2: igual, pero prepara de cortado corto y al hueco. io 3: igual que el ejercicio largo y ataca de derecha cort io 4: igual que el ejercicio paralelo y ataca cortado corto	ftada larga. Ecorta) para queco. de derecha liftad  1, pero prepa ada corta y al l 2, pero prepa y al hueco.	il profe ue el j da par ara de hueco.	esor le ugador alela y revés	EJERCCICIO 1 EJERCCICCIO 2	1			
15'	NAL	Juego profeso prepara para, a	D POR EQUIPOS O INDIVIDIO 1: el rey sirviendo el profeso or pone la pelota en juego y ando largo y con efecto lifta a continuación, atacar corto co hasta su finalización).	r (utilizando to r el jugador an ado sobre el ju	narillo ugadoi	golpea verde	J U E G G O O 1				
TIEMPO T	OTAL	-									
60'											



EDUCA			ENTRENADOR:			FECHA:			
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTO TECNIFICACIÓN	os	TRIMESTRE:	2º	Nº SEM	ANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1
	DOS PAR CORTAD		BAJAR: TÁCTICA	DE IND	IVIDUALES (	(INICIO	OS DE	JUGADAS	CON EL PRIMER
TIEMPO S	ESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SE	SIÓN				GRÁFIC	os
SESIÓN 1 HORA		CALEN	NTAMIENTO TÉCN io 1: utilizando la p	ICO	n mantanar u	ın nole	otoo do		
PARTE IN	ICIAL		a y de revés golpea						
15'			o 2: servicio cortad						
PARTE PI	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «C				ania al I		
30'		cono y en abe Ejercici abertur Ejercici de revé Ejercici	io 1: el jugador real el profesor le lanza rtura corta con efectio 2: igual, pero a ca cruzada con efectio 3: igual, pero ser és en abertura cruzado 4: igual que el e echa en abertura cruzado 4: igual que con a	una pelotato liftado. I otro cua to liftado). vicio a la ada con efe jercicio 3,	a para que gol dro (golpe de «T» hacia el c ecto liftado. pero al otro c	lpee ui e dere ono y cuadro	n revés cha en golpeo		
PARTE FI	NAL	JUEGO	POR EQUIPOS C	INDIVIDU	JAL				
15'		Juego	1: torneo por elimi ruzada. Se juega ca	natorias e	n pista entera		media		
TIEMPO T	OTAL								
60'		1						1	



EDUCA			ENTRENADOR:			FECHA:						
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	2°	Nº SEN	ΛA	NA: 8ª	Nº SESIÓN:	1		
	DOS PARA D SERVICIO		BAJAR: TÁCTICA DE INDI	VIDUALES (IN	IICIOS	DE JU	IG	ADAS C	ON EL REST	O DEL		
TIEMPO S	SESIÓN	DESAF	ARROLLO DE LA SESIÓN						GRÁFICOS			
4 110 5 4			NTAMIENTO TÉCNICO									
1 HORA PARTE IN	ICIAI		io 1: utilizando media pis		mante	ner un	EJ	$\otimes$				
15'	ICIAL	Ejercic	o golpeando de derecha y de io 2: realizar servicios liftado restos liftados (no se sigue e	s (dirigidos had	cia los	conos)	IRC_C_O 1			× ⊗		
							EJERCICIO 2	<b>⊗</b> 1	A A			
PARTE PI	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CARRO»		_							
30'		servicion restar of Ejercicion derech	io 1: el profesor, desde la os liftados sobre el resto del con efecto liftado en abertura io 2: igual, pero al otro cuadr io 3: igual, pero el jugado a e intentar realizar un resto io 4: igual, pero al otro cuadr	jugador y éste corta cruzada. o de saque. r se tiene que liftado en abert	debe i	intentar biar de	<b>出り出席ひ_ひ_ひ 1 出り出席ひ_ひ_ひ 4</b>			2		
<b>PARTE FI</b>	NAL	00-00	POR EQUIPOS O INDIVID	U/ \L					<u>-</u>			
15'			1: juego del rey en pista ente vicio y el resto sólo puede se		lo— (s	ólo hay	JUEGO 1	C		8		
TIEMPO T	OTAL	4										
UU		Ī				J						

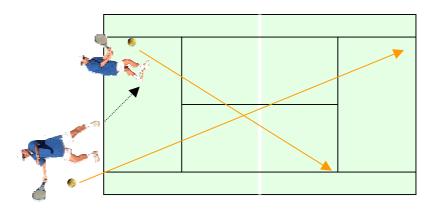
### 9<sup>a</sup> semana

### TÉCNICO-TÁCTICO DE INDIVIDUAL: juego de fondo, media pista y red.

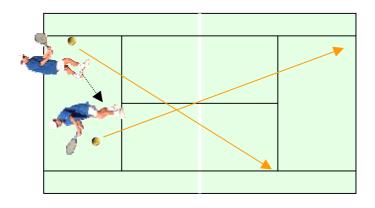
Combinaciones del juego de fondo con aproximaciones liftadas o cortadas y juego de red.

Combinación del golpe de fondo, de media pista y de red, utilizando el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo.

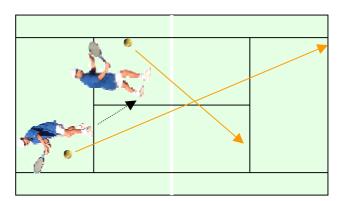
Juego de fondo y media pista.



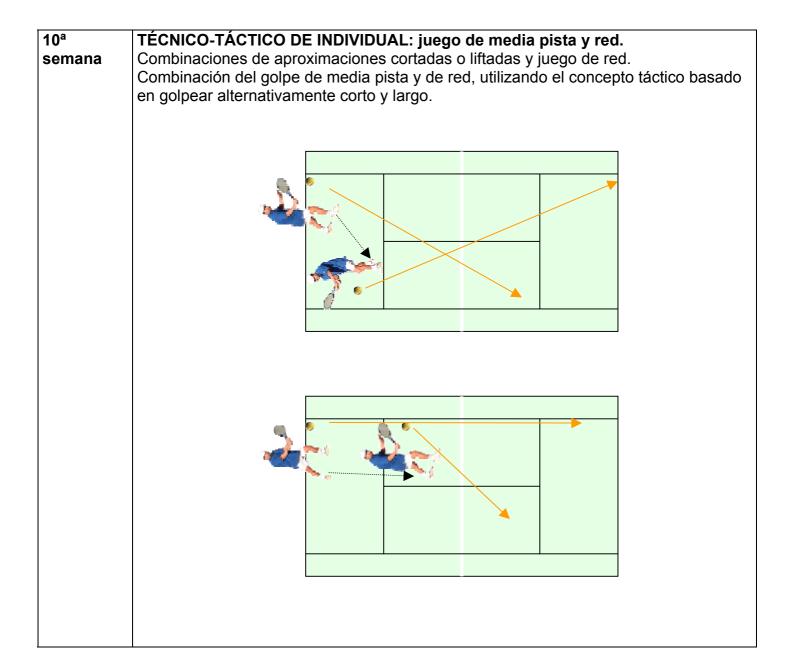
Juego de media pista y red.



Juego de red.



<b>EDUCA</b>			ENTRENADOR: FECHA:			Λ:				
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	2º Nº S	EM	ANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1		
CONTENII RED)	DOS PARA	A TRAB	AJAR: TÉCNICAS Y TÁCTIO	CAS DE INDIV	IDUAL (JUI	EG	O DE FO	NDO, MEDIA PISTA	Υ	
TIEMPO S	ESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	cos		
SESIÓN			NTAMIENTO TÉCNICO				CITALIOCO			
1 HORA			io 1: utilizando media pista p	ام			$\sim$			
<b>PARTE IN</b>	ICIAL		do e intentar introducir la pelo						Μ	
15'		Ejercici zona r	Ejercicio 2: realizar el primer servicio cortado (dirigido hacia la cona marcada) y el segundo servicio liftado hacia la zona estante.						$\otimes$	
PARTE PE	RINCIPAL	ENTRE	NAMIENTO DE «CARRO»	CON PROFES	OR					
30'		por el p el juga cruzada pelota p Ejercici	io 1: el jugador golpea de fo profesor, éste le devuelve el g dor realice una aproximació a y, posteriormente, el pro- para que volee largo y al hue io 2: igual, pero la aproximación corta y al hueco.	golpe con su vo on liftada en a fesor le lance co.	olea para qu bertura cort una tercer	e a a		3 1		
			NAMIENTO DE «PELOTEO							
		de fond la pelot tiene d	io 1: utilizando la pista entera do en forma de rueda (un go ta bote en el cuadro de servi que realizar una aproximac ra corta cruzada para, a co	lpe cada jugad cio, el jugador a ión a la red	lor) y cuand al que le toc en forma d	o a e				
			io 2: igual, pero la aproxima al hueco.	ción es larga y	y la volea e	S				
PARTE FII	NAL	JUEGO	POR EQUIPOS O INDIVID	UAL						
15'	OTAL	Juego	1: juego del gran slam de dob	oles.						
60'	<del>-</del>	1								



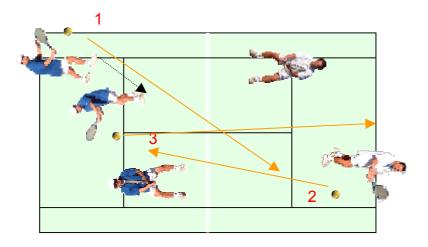
EDUCA	-		ENTRENADOR:			FECHA:			
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	2°	Nº SEM	ANA: 10 <sup>a</sup>	Nº SESIÓN: 1	
CONTENI	DOS PARA	TRAB	AJAR: TÉCNICAS Y TÁCTIO	CAS DE INDIV	IDUAL	(JUEGO	DE MED	IA PISTA Y DE RED)	
TIEMPO S	ESIÓN		RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os	
SESIÓN 1 HORA			ITAMIENTO TÉCNICO						
PARTE IN	ICIAL		o 1: utilizando media pista po de fondo contra juego de re		ar un p	peloteo		$\otimes \longleftarrow$	
15'		Ejercici	o 2: realizar el primer servic narcada) y el segundo ser	io cortado (dir				⊗ <b>←</b>	
							8		
PARTE P	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CARRO» (		_	- <b>f</b>			
30'		la pelo derechi para qui Ejercici largo y Ejercici éste go y una v Ejercici corto y	ta lanzada por el profesor e la liftada. El profesor le devu le el jugador volee de revés de 2: igual, pero la aproxima la volea de derecha cruzada lo 3: el profesor lanza desde olpea en aproximación a la refolea de revés cruzada larga. Igual, pero la aproxima la volea de derecha cruzada larga.	n aproximación alelve el golpe cruzado corto. ación es de recorta. el carro pelota ed de derecha ación es de relarga.	n a la con su evés ci s al jug cruzada	red de la volea ruzado gador y a corta			
PARTE FI	NAL		POR EQUIPOS O INDIVID				<b>9</b>	1	
15'		entera boten d	1: juego del rey —modifio y golpeando desde el fondo, cortas para realizar una apro or volea corta y al hueco).	aprovechar la	s pelot	as que			
TIEMPO T	UIAL								

### 11<sup>a</sup> semana

### TÉCNICO-TÁCTICO DE DOBLES: juego de fondo, media pista y red.

Combinaciones del juego de fondo con aproximaciones liftadas o cortadas y juego de red.

En posición de dobles (uno fondo, uno red), combinar el golpe de fondo, media pista y red, utilizando el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo.



EDUCA	_	ENTRENADOR:			FECHA:			
TENNIS.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	2°	Nº SEM	IANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1	
CONTENIDOS PA RED)	RA TRAE	BAJAR: TÉCNICAS Y TÁCT	ICAS DE DOI	BLES (	JUEGO	DE FON	DO, MEDIA PISTA Y	
TIEMPO SESIÓN	DESA	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os	
SESIÓN		NTAMIENTO TÉCNICO						
1 HORA		io 1: utilizando la pista ente	era v jugando	en fori	ma de	E		
15'	dobles Ejercic dobles	, realizar un peloteo de volea io 2: utilizando la pista ente , realizar un peloteo de fono subir la pareja a la red, y p	a volea. era y jugando lo. Cuando la	en fori pelota	ma de quede	E R C C I C	8	
	Ejercic	io 3: realizar servicios cortado	os y liftados.			E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C	<b>▶</b> ⊗	
<b>PARTE PRINCIPA</b>	L ENTRE	ENAMIENTO DE «CARRO»	CON PROFES	OR				
30'	cruzad profeso realiza volea o	io 1: en posición de dobles, o (largo o corto) la pelota lor le devuelve el golpe con sur una aproximación al medorta al pasillo. io 2: igual, pero al otro lado d	lanzada por el u volea para qu dio y, posterio	l profes le éste	sor. El pueda	E J E R C C I C C I O 1	3 1	
	Ejercic de dere marcad a la re volea d	ENAMIENTO DE «PELOTEO io 1: utilizando media pista decha a derecha intentando in da. Cuando la bola bote corta dirigida hacia el medio y de dejada hacia el pasillo. io 2: igual, pero de revés a re	cruzada, realiza troducir la pelo a, realizar una finalizar el pu	ota en la aproxin	a zona nación	E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C	2	
PARTE FINAL	JUEGO	O POR EQUIPOS O INDIVID	UAL					
15'		1: sube y baja de dobles.				JUE 600		
TIEMPO TOTAL								
60'								

# TÉCNICO-TÁCTICO DE DOBLES: juego de media pista y red. Combinaciones de aproximaciones cortadas o liftadas y juego de red. En posición de dobles, combinar el golpe de media pista y red, utilizando el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo.

<b>EDUC</b>	A	ENTRENADOR: FECHA:				IA:				
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	2°	Nº SEM	ANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1		
CONTENI	DOS DADA	TDAR	AJAR: TÉCNICAS Y TÁCTIO	AS DE DORI	EQ / II	IEGO D	E MEDIA I	DISTA V DE DEDI		
CONTEN	DOS FAILE	TINAD	AJAN. ILUNIOAS I TACTIO	DAG DE DOBE	.L3 (31	olgo b	L WILDIA I	-ISTAT DE RED)		
TIEMPO S	SESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os		
SESIÓN			NTAMIENTO TÉCNICO							
1 HORA PARTE IN	IICIAI		<mark>io 1:</mark> utilizando media pis	ta cruzada, ı	manter	ner un	E J			
15'	IICIAL	Ejercici de fond a la red	o cruzado de volea.  jo 2: utilizando media pista do. Cuando la pelota bote en d. jo 3: realizar servicios cortado	el cuadro de			E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C			
PARTE PI	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO» (		_					
30'		aproxir profeso Ejercici aproxir la posto Ejercici	io 1: en posición de doble mación cruzada (larga o cortor y la posterior volea dirigida io 2: en posición de doblemación al medio larga la pelo erior volea dirigida cruzada colo 3: igual que el ejercicio 1, prio 4: igual que el ejercicio 2, prio 4: igual que el ejercicio 2 el eje	ta) la pelota la al medio de la es, el jugado ta lanzada por orta (al pasillo) pero al otro lad	anzada pista. or golp el pro o de la	por el pea en fesor y pista.	E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C	2 1		
DADTE EI	NAI	IIIEGO	POR EQUIPOS O INDIVID	IIAI						
15'			1: sube y baja de dobles.	UAL			J J J J E E G O O 1			
TIEMPO T	120'									
T 11 1						1				

### EDAD: ADULTOS TECNIFICACIÓN TEMPORADA

### UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «3<sup>er</sup> TRIMESTRE»

### 1- OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

### • Para conseguir de la 1<sup>a</sup> a la 4<sup>a</sup> semana.

Repasar la ejecución técnica de los siguientes golpes:

- Globo con fuerte rotación de la pelota hacia delante.
- Servicio liftado con salto.
- Globo cortado.
- Revés cortado con una mano.
- Dejada desde ¾ de pista.
- 1<sup>er</sup> servicio cortado con salto.
- Globo de derecha y de revés tomando la fuerza del apoyo.
- Volea liftada desde ¾ de pista.

### Para conseguir de la 5<sup>a</sup> a la 8<sup>a</sup> semana.

Repasar las siguientes combinaciones tácticas de fondo y ¾ de pista, relativas a la modalidad del individual:

- Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear un ataque.
- Jugadas que combinen la preparación larga con efecto liftado y el ataque corto angulado con efecto liftado.
- Jugadas que combinen la preparación corta angulada con efecto liftado y el ataque largo con efecto liftado.
- Realización de aproximaciones liftadas largas y voleas cortas.
- Realización de aproximaciones liftadas en abertura corta y voleas largas.
- Realización de aproximaciones liftadas y voleas utilizando el concepto táctico de realizar golpes largos y cortos de forma alterna.
- Jugadas que combinen el golpe largo cortado de fondo con una abertura corta liftada.
- Jugadas que combinen el golpe largo liftado de fondo con un golpe cortado corto.
- Inicios de jugadas dirigiendo el servicio hacia fuera y hacia dentro del cuadrado de saque.
- Inicios de jugadas con el servicio y posterior golpe en abertura liftada corta cruzada.
- Inicios de jugadas con el resto del 2º servicio, en los que se realicen aberturas liftadas cortas cruzadas.

### Para conseguir de la 9<sup>a</sup> a la 12<sup>a</sup> semana.

Repasar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad del doble:

- Ataque al medio, al cuerpo o al pasillo ante situaciones de juego de fondo.
- Aproximaciones al golpe flojo del contrario ante situaciones de juego de media pista.
- Ataque de volea al medio, al cuerpo o al pasillo (del jugador de fondo) ante situaciones de interceptación de voleas, sobre un peloteo cruzado.
- 1ª volea de posición y 2ª volea de remate al cuerpo, al medio o al pasillo.
- Inicios de jugadas dirigiendo el servicio hacia fuera y hacia dentro.

## TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

### 1ª semana

GOLPES ESPECIALES: técnica específica del globo liftado, tomando la fuerza de los apoyos.

Técnica y juego de pies:

Empuñadura de derecha: este o semioeste.

Empuñadura de revés: este o este-continental (a dos manos)

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

### GLOBO LIFTADO DE DERECHA TOMANDO LA FUERZA DE LOS APOYOS



### GLOBO LIFTADO DE REVES TOMANDO LA FUERZA DE LOS APOYOS





Posición de espera.

Salida, desplazamiento y preparación del golpe.

- 1 Curva de aceleración con parada de apoyo (cruzado o frontal) en posición flexionada.
- 2 Máxima aceleración. Extensión del apoyo en el impacto (vertical, fuerte y seco). Terminación del golpe con retención.

Recuperación del equilibrio y vuelta a la posición de espera.

Dirección del golpe: cruzada y paralela.

Trayectoria: parabólica (muy pronunciada).

EDUCA			ENTRENADOR:			FECHA:			
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	: 3º	Nº SEM	ANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1	
			BAJAR: GOLPES ESPEC LOS APOYOS)	IALES (TÉCN	NICA	ESPECÍF	ICA DEL	. GLOBO LIFTADO	
TIEMPO S	SESIÓN		RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os	
SESIÓN 1 HORA PARTE IN 15'	ICIAL	Ejercic peloted Ejercic Ejercic	NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media pis o cruzado por encima de la ci io 2: igual, pero de revés a re io 3: realizar servicios corta a red y la cinta.	nta de derecha vés.	a der	echa.	8		
						E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C	$\bigotimes \bigotimes \bigotimes$		
PARTE P	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO»		_	noin do			
30'		derech liftados golpe o Ejercici una pe éstos o Uno go otro go Ejercici	io 1: desde la línea de fonca y de revés, realizar gol por encima de la cinta, incid de los apoyos. io 2: el profesor lanza desde lota a cada uno de los dos jugolpean por encima de la cintolpea una derecha cruzada, lpea un revés cruzado, un reio 3: igual, pero se intercamb	peos en formiendo en sacar e el carro, alter gadores que ha a en forma de una derecha vés paralelo.	r la fue rnativa ay en p globo parale	globos erza del amente, pista y liftado.	2		
ARTE FIN	AL	_	ETICIÓN						
15'		paralel	1: competición de liga individa o entera en partidos a u do golpear por encima de la d	n <i>tie-break</i> —					
TIEMPO T	OTAL								
60'	120'								
l l	1	1				1	1		

## GOLPES ESPECIALES: técnica específica del servicio liftado y cortado con salto.

- Servicio cortado con salto.

Técnica y juego de pies: Empuñadura: continental.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

### **SERVICIO CORTADO CON SALTO**

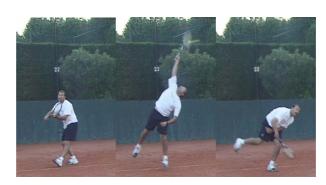


- 1 Posición de partida y protocolo.
- 2 Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas.
- 3 Extensión de las rodillas, salto posterior e impacto dirigido de fuera hacia abajo y hacia dentro.
- 4 Finalización del golpe con retención y apoyo de equilibrio.
- 5 Recuperación de la posición de espera.
- Servicio liftado con salto.

Técnica y juego de pies: Empuñadura: continental.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

### **SERVICIO LIFTADO CON SALTO**



- 1 Posición de partida, protocolo y balanceo.
- 2 Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas.
- 3 Extensión de rodillas, salto posterior e impacto de dentro a arriba y hacia fuera.
- 4 Finalización del golpe con retención y apoyo de equilibrio.
- 5 Recuperación de la posición de espera.

LDOCA			ENTRENADOR:	FECHA:						
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	3° N°	SEMA	MANA: 2ª Nº SESIÓN: 1			
CONTENII			BAJAR: GOLPES ESPECIA	LES (TÉCNIC	A ESPEC	CÍFICA	A DEL SERVICIO LIFTADO Y			
TIEMPO S	ESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFICOS			
SESIÓN 1 HORA		CALEN	NTAMIENTO TÉCNICO to 1: utilizando media pista p	aralela, un jug	ador pon	ie la 🚦				
15'	ICIAL	pelota ( Ejercici servicio	en juego y mantiene un peloto io 2: poniendo los pies el o, hay que realizar 3 multisalt de los pies) y, a continuación,	es. de la						
PARTE PE	RINCIPAL	ENTRE	ENAMIENTO DE «CARRO» (	CON PROFES	OR					
30'		delante momer obligar Ejercici cortado	io 1: en posición de servicio ero del jugador un obstáculo nto de ejecutar el movimie al jugador a saltar la cuerda. io 2: igual, pero con pelota y lo o y el segundo servicio liftado io 3: igual que el ejercicio 2, p	o (una cuerda) nto completo realizando el p	) para, e (sin pelo	n el k ota),				
		Ejercici primer el equi punto	ENAMIENTO DE «PELOTEO io 1: partido a 11 puntos servicio cortado y el segundipo blanco contra el amarill sigue jugando (hasta un os) el jugador que pierde el pñero.	(jugar puntos lo servicio lifta o: el jugador máximo de	do con sa que gana tres pui	alto)   contract   con	<b>*</b>			
PARTE FI	NAL	COMP	ETICIÓN							
15'		Juego	1: juego del trío —modificad uadro de servicio hay que rea			bote				
TIEMPO T	UIAL									

### GOLPES ESPECIALES: técnica específica del revés cortado con una mano.

Técnica y juego de pies:

- Empuñadura: continental.
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

### **REVES CORTADO A UNA MANO**



- 1- Posición de espera.
- 2- Salida y preparación alta del golpe.
- 3- Trayectoria del golpe en diagonal descendente.
- 4- Impacto descendente hacia delante con extensión del apoyo cruzado.
- 5- Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
- 6- Recuperación de la posición de partida.
  - Dirección del golpe: paralela y cruzada.
  - Trayectoria: rasa.

EDUCA			ENTRENADOR: FECHA:			HA:						
TENNIS	S.COM		GRUPO: ADULTOS TRIMESTRE: 3° N° SE TECNIFICACIÓN				Nº SEM	MANA: 3ª Nº SESIÓN: 1				
CONTENI	DOS PARA	TRAB	AJAR: TÉCNICA ESPI	ECÍFIC	A DEL REVÉ	S CO	RTADO A	Δ (	UNA MA	NO		
TIEMPO S	SESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓ	ÓΝ					GRÁFICOS			
SESIÓN			ITAMIENTO TÉCNICO					Ì				
1 HORA	10141		o 1: utilizando media ¡					E	⊗ ◀			_
PARTE IN	ICIAL		en juego y mantiene u	ın pelo	teo de derech	a y d	e revés	E R C	<b>~</b>			ノ
10		cortado	o. <mark>o 2:</mark> igual, pero antes	s do a	olnoar la nole	ota co	ha do	C				_
			on la raqueta, dejarla					1	$\otimes$			)
			r de revés cortado.	botai (	una voz, y, a	oonan	addidii,					
			o 3: primer servicio c		y segundo se	ervicio	liftado	E				
		con sa	to dirigido hacia los co	nos.				E R C	$\otimes$		4	
								C	$\otimes$			
								2	$\otimes$			
									$\otimes$			
PARTE P	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CAR				rofocor	_				
30'			o 1: utilizando med ido) mantiene un pelot					JE				
			cortado e incide en la					C	(	<b>₽</b> ←	<b>→</b> Ç	)
		golpe.		p p	,			0			$\dashv$ $\lfloor$	_
		Ejercic	o 2: en la otra media p	pista do	os jugadores r	mantie	nen un	1	$\otimes$		2	<u>)</u>
			de revés cortado de					2				)
			directamente y el otro golpea.	о на ра	ra con la raqu	лета у	tras ei	E				
			o 3: igual que el eje	rcicio	1. pero el iud	gador	golpea	RC				)
		alterna	tivamente un revés cor	tado y	una volea.	_		C				
			o 4: igual que el eje	rcicio 2	2, pero ahora	golpe	ean sin	3	$\otimes$ $\blacksquare$		<b>→</b> Ċ	)
		parar la	a pelota.					y 4				
								1				
DARTE	NIAI	COMP	ETICIÓN					$\downarrow$				
PARTE FI	NAL		ETICION  1: competición individo	ual nor	· eliminatorias	utiliza	ando la					
10			ntera (se juega a un <i>tie</i>					J U E				)
			r cortado).					G O	4			
								1	9-			
					_							_
					_						<b>*</b>	
								(		1		
TIEMPO T	OTAL											
60'	<u> </u>	1										

# GOLPES ESPECIALES: técnica específica de la dejada desde tres cuartos de pista pista.

Técnica y juego de pies:

Empuñadura: continental.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

### **DEJADA DE REVES CORTADO**



### **DEJADA DE DERECHA CORTADA**



- 1 Posición de espera.
- 2 Salida y preparación alta y recortada.
- 3 Trayectoria del golpe en diagonal descendente.
- 4 Impacto descendente hacia delante sin acompañamiento y con extensión del apoyo cruzado.
- 5 Terminación con retención y apoyo de equilibrio.

Recuperación de la posición de partida.

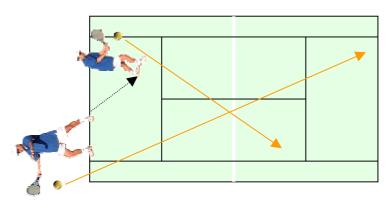
Dirección del golpe: paralela y cruzada.

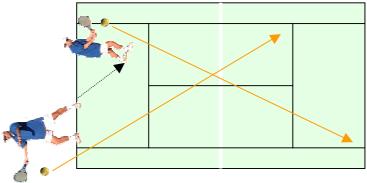
Trayectoria: corta y rasa.

EDUCA			ENTRENADOR: FECHA:			A:				
TENNIS	S.COM	GRUPO: ADULTOS TRIMESTRE: 3° N° TECNIFICACIÓN					SEMANA: 4ª Nº SESIÓN: 1			
CONTENI	DOS PARA	TRAB	AJAR: TÉCNICA ESPECÍFIC	CA DE LA DEJ	IADA D	ESDE T	TRES CUA	RTOS DE PISTA		
TIEMPO S	ESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os		
SESIÓN 1 HORA PARTE IN 15'	ICIAL	Ejercici pelota e Ejercici pelota peloteo Ejercici	NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media pista den juego y mantiene un pelote io 2: utilizando media pista pen juego desde la línea de golpeando cortado sobre la io 3: primer servicio cortado con salto.	eo de derecha paralela, un jug de servicio y zona marcada	y de re gador p mantie	vés. one la ne un	E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C			
PARTE PF	RINCIPAL	Ejercici prepara devuelvataque Ejercici ataca co Ejercici con una Ejercici	ENAMIENTO DE «CARRO» ( io 1: el jugador golpea la pelo a de derecha liftada cruza ve el golpe con su volea ( con una dejada al hueco. io 2: igual, pero prepara de con una dejada al hueco. io 3: igual, pero prepara de re a dejada al hueco. io 4: igual, pero prepara de re a dejada al hueco.	ota lanzada por ada larga. El corta) para qu derecha liftad evés liftado cru	el prof profes le el ju da para lizado y	sor le lugador la lela y ataca	EJERCICIO 1 EJERCCICIO 2			
15'	NAL	Juego en el cu Juego	D POR EQUIPOS O INDIVIDION 1: juego del trío —modificado uadro de servicio hay que rea 2: juego del gran slam o la pelota bote en el cuadro ).	lo— (cuando la Alizar una dejac de dobles —	da). ·modific	ado—	JUL E GO			
TIEMPO T	OTAL						J E E G O O			

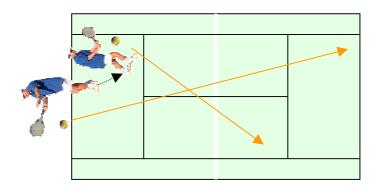
# TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparaciones de jugadas y ataques en el juego de fondo.

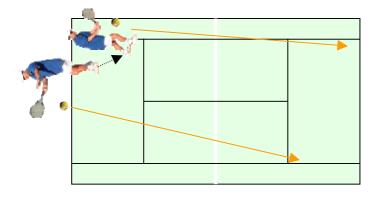
Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear un ataque. Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto. Golpe de preparación liftado corto y ataque liftado largo.





Golpe de preparación con cambio de derecha liftado largo y ataque liftado corto. Golpe de preparación con cambio de derecha liftado corto y ataque liftado largo.

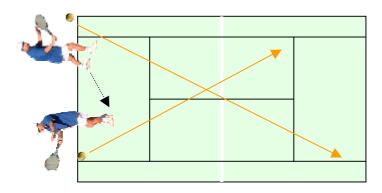




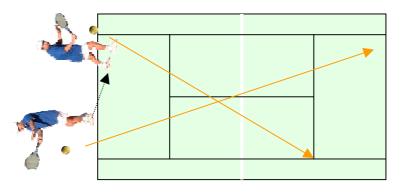
<b>EDUC</b>	<b>A</b>		ENTRENADOR:	ECHA:								
<b>TENNIS</b>	S.COM		GRUPO: ADULTOS	TRIMESTRE	20	NO CEM	ANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1				
			TECNIFICACIÓN									
	DOS PARA E FONDO)		AJAR: TÁCTICA DE INDIVI	DUAL (PREPA	ARACIO	ÔN DE .	JUGADAS	Y ATAQUES EN EL				
TIEMPO S	SESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os				
SESIÓN 1 HORA			NTAMIENTO TÉCNICO									
PARTE IN	IICIAI		io 1: utilizando media pis									
15'		dos jug Ejercic	eloteo de fondo de la siguiente forma: un jugador juega solo, os jugadores golpean en rueda (un golpeo cada uno).  ijercicio 2: primer servicio cortado con salto hacia los conos.  iguadores golpean en rueda (un golpeo cada uno).  ijercicio 2: primer servicio cortado con salto hacia los conos.									
PARTE PI	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CARRO»		-							
30'		Ejercic profeso devuel realizar Ejercic profeso devuel realizar Ejercic liftada	1 2									
PARTE FI	NAL	Juego profeso	D POR EQUIPOS O INDIVID  1: el rey sirviendo el profeso or pone la pelota en juego s o golpea cambiándose de	r (utilizando to sobre el revés	y el ju	ıgador		2				
TIEMPO T	OTAL	verde	para, a continuación, atacai o. Se sigue el punto hasta su	r corto con ef				1				
60'							1					

# TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparaciones de jugadas y ataques combinando los efectos liftados y cortados.

Preparación de jugadas en las que se relacione el juego de fondo y el de ¾ de pista. Preparación de jugadas golpeando largo cortado y ataque corto liftado en abertura cruzada.

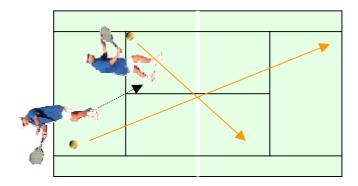


Preparación de jugadas golpeando alto liftado y ataque corto cortado.

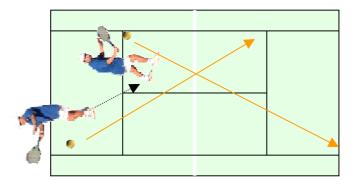


EDUCA		ENTRENADOR:		FECHA:			
TENNIS.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	3°	Nº SEM	ANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1
		BAJAR: TÁCTICA DE INI OS LIFTADOS Y CORTADO		REPAR	RACION	DE JUG	ADAS Y ATAQUES
		RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os
PARTE INICIAL 15'	Ejercici pelotec Ejercici Ejercici	NTAMIENTO TÉCNICO  io 1: utilizando media pis  o de fondo de derecha a dere  io 2: igual, pero de revés a re  io 3: primer servicio cortado  do servicio liftado con salto ha	cha. vés. con salto hac	ia los		E J J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C	8
	C .					E J J E R C O O O O O O O O O O O O O O O O O O	
30'	Ejercici profeso devuelo revés o Ejercici y ataca Ejercici liftado a	ENAMIENTO DE «CARRO» ( io 1: el jugador golpea cruza  or y prepara de derecha liftado  ve el golpe con su volea par  cortado corto y al hueco.  io 2: igual, pero prepara de do  de revés liftado corto y al hu  io 3: igual que el ejercicio  alto y largo y ataca de derecho  io 4: igual que el ejercicio	ndo la pelota la la alta y larga. ra que el jugad lerecha cortada leco.  1, pero prepara cortada corta	anzada El prof lor ata a rasa ara de a y al l	fesor le que de y larga e revés nueco.	E J E R C C I C C	2
	cortado	o raso y largo y ataca de dere	echa liftada cor			3	1
	Juego profeso prepara verde	D POR EQUIPOS O INDIVID  1: el rey sirviendo el profeso or pone la pelota en juego y ando largo y con efecto liftade para, a continuación, atacae o. Se sigue el punto hasta su	r (utilizando too el jugador an o o cortado sol corto con efe	narillo ore el j	golpea ugador	Julie Go	
TIEMPO TOTAL 60'							

TÁCTICA DE INDIVIDUAL: aproximación y juego de red.
Realización de aproximaciones largas y voleas de remate cortas.



Realización de aproximaciones en abertura corta liftada y voleas de remate largas.



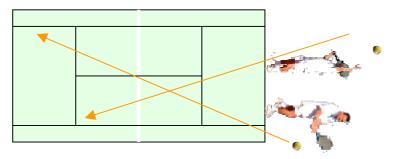
EDUCA		ENTRENADOR:		FECHA:					
TENNIS.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	3º	Nº SEM	ΑN	A: 7 <sup>a</sup>	Nº SESIÓN	: 1
CONTENIDOS PARA 1	ΓRABA	JAR: TÁCTICA DE INDIVII	DUAL (APROX	IMAC	IÓN Y JU	JEC	GO DE	RED)	
TIEMPO SESIÓN D	ESAR	ROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS					
SESIÓN		TAMIENTO TÉCNICO				1			
		1: utilizando media pista p				(			
		n juego y mantiene un pelot				C			
-		<ul> <li>2: utilizando la pista entera o y mantiene un peloteo de</li> </ul>					<b>√</b>		$\rightarrow$
		el cuadro de servicio, sólo				1			
		d. Se continúa el punto y				E			
		es acaben en la red.	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				3		
E	jercicio	3: servicio hacia los conos	-			C I			
						0	0-	▶	h
					:	2			
		NAMIENTO DE «CARRO»		_					
		1: el jugador golpea la pe				E J E			
		do una aproximación de le devuelve el golpe con s				R C			1
		na volea de revés cruzada		ue ei j	ugadoi	C I			
		2: igual, pero aproximació		ızada	larga v	1			
		derecha cruzada corta.	40 10100 010	Luuu	iai ga y			2	
		3: el profesor lanza desde	el carro pelota	s al ju	gador y				
		lpea realizando una apro				E J F			
		cruzada corta y una poste	rior volea de r	evés c	ruzada	R			
	arga.		., .			c	<b>V</b>		
		4: igual, pero aproximad		en a	bertura	3			
C	ruzada	corta y volea de derecha cr	uzada larga.				_		
								2	
		POR EQUIPOS O INDIVID							
		: el profesor pone la pelot				اا			
		n peloteo de fondo, cuando				g (	<b>\</b>		$\sim$ $\cup$
		cio golpear en aproximaci esta su finalización.	on a la red y	conti	nuar ei	1			
		gran slam de individual	-modificado-	_ (aoli	neando				
		derecha).	modificado—	(goi)	pcando	U J			
	40					E G			
					]	2			
TIEMPO TOTAL									
60'									

### 8<sup>a</sup> semana

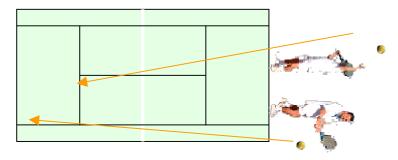
### TÁCTICA DE INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y el resto.

- Inicios con el servicio.

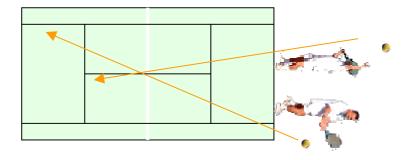
Servicio cortado o liftado hacia fuera y golpeo al hueco.



Servicio cortado hacia dentro y golpeo a contrapie.



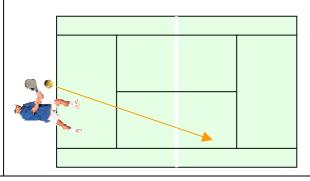
Servicio liftado hacia dentro y golpeo al hueco.

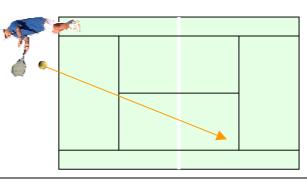


- Inicios con el resto.

Resto liftado del 2º servicio en abertura corta cruzada.

Resto con cambio de derecha, del 2º servicio, en abertura corta cruzada.





EDUCA	ENTRENADOR: FECHA:						
TENNIS.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	3°	Nº SEN	IANA: 8	<sup>a</sup> Nº SESIÓN: 1
CONTENIDOS PARA RESTO)	TRAB	SAJAR: TÁCTICA DE INDIV	IDUAL (INICI	OS DE	JUGA	DAS CO	ON EL SERVICIO Y EL
TIEMPO SESIÓN	DE0.45					0045	
		RROLLO DE LA SESIÓN ITAMIENTO TÉCNICO			1	GRAF	icos
		o 1: utilizando media pis	ta naralela i	manten	er un	E	
5'	peloteo Ejercici	o golpeando de derecha y de o 2: realizar servicios liftados restos liftados dirigidos al huc	revés. s (dirigidos had	cia los d	conos)	JERCICIO 1	<b>→</b> ⊗
						E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C	4
40'	Ejercici servicio restar o Ejercici Ejercici derecha	ENAMIENTO DE «CARRO» (in a la profesor desde la consiste de la con	línea de se jugador y éste corta cruzada. o de saque. se tiene que liftado en abert	rvicio i debe ir e camb	iar de	EJERCO I CI O 1	3
	Ejercici abierto posterio Ejercici posterio Ejercici «T» y p	ENAMIENTO DE «CARRO» o 1: el jugador realiza un hacia el cono y el profesor le ormente, golpee liftado con do 2: igual, pero al otro cuador golpeo liftado con dirección 3: igual, pero servicio co osterior golpeo a contrapie. o 4: igual, pero al otro cuado a la «T» y posterior golpeo a	servicio corta e lanza una pel irección al hue iro, servicio lift n al hueco. rtado o liftado	ado o ota par co. ado ab dirigid	a que, ierto y o a la	EJERCCICCIO 1 1 EJERCCICCIO 3 3	
DADTE ENLA	00117	FTIOIÓN					
15'	Juego	ETICIÓN 1: juego del pozo en pista el segundo servicio sólo se p				J UE G G O 1	
TIEMPO TOTAL 60'							

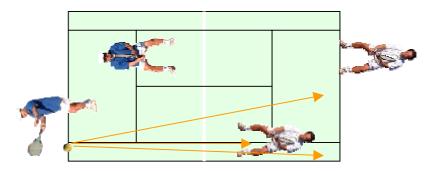
### 9<sup>a</sup> semana

# TÁCTICA DE DOBLES: juego de contención y de ataque (3/4 de pista) en posición de fondo y red.

Ataque de fondo:

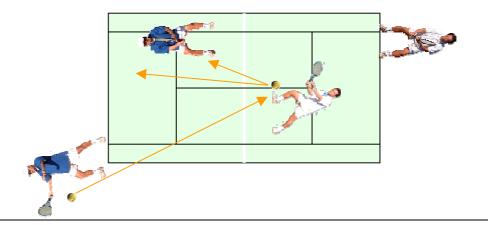
Golpeo con los pies dentro del rectángulo de juego.

En posición de dobles, peloteo en contención. Cuando la bola quede corta, realización de un ataque o una aproximación al golpe flojo del contrario, al medio o al cuerpo, etc. (diferenciando en el juego de red la 1ª volea de posición y la 2ª volea de remate).



### Ataque de red:

Posición en paralelo con el adversario del fondo de la pista para cubrir el pasillo e interceptar de volea (con dirección al medio, al pasillo o al cuerpo) un peloteo cruzado.



<b>EDUCA</b>		ENTRENADOR:		FECHA:						
TENNIS.COM										
		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:		N° SEMANA: 9ª N° SESIÓN: 1					
		BAJAR: TÁCTICA DE DOBI OSICIÓN DE FONDO Y RED		DE CONTEN	CIÓN Y D	E ATAQUE EN TRES				
TIEMPO SESIÓN	DESA	RROLLO DE LA SESIÓN			GRÁFI	cos				
PARTE INICIAL  15'	Ejercic pelota peloted hacia la Ejercic revés.	NTAMIENTO TÉCNICO io 1: utilizando media pista o en juego, golpea con efe o de derecha a derecha para a zona marcada. io 2: igual que el ejercicio a io 3: servicio liftado con sal	ecto liftado y a intentar introd	mantiene un lucir la pelota golpeando de						
PARTE PRINCIPAL 30'	Ejercic (en pos conten cuerpo Ejercic Ejercic de fon golpee paralel pelotas	io 1: el profesor lanza pelota sición de dobles) y éste golp ción y una derecha de ata o al pasillo). io 2: igual, pero de revés. io 3: el profesor lanza desde do (en posición de dobles libremente. El jugador de reco respecto al jugador de fonce dirigidas hacia su zona. io 4: igual, pero al otro lado.	as desde el car ea una derech aque (dirigida  e el carro pelot ) para que se d tiene que esta	rro al jugador a cruzada en al medio, al as al jugador e desplace y ar siempre en	E R C L C L C L C L C L C L C L C L C L C					
PARTE FINAL 15'	-	D POR EQUIPOS O INDIVID  1: competición del sube y baj			J U E G O 1					
TIEMPO TOTAL										
60'										

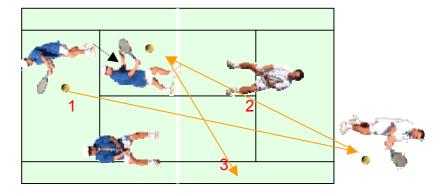
# TÁCTICA DE DOBLES: juego de media pista y de red en posición de fondo y red. Combinaciones de aproximaciones cortadas o liftadas y juego de red. En posición de dobles, combinación de golpes de media pista y red utilizando el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo.

EDUCA		ENTRENADOR:		FECHA:				
TENNIS.CO	IVI	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE:	3° N° S	SEM	ANA: 10 <sup>a</sup>	Nº SESIÓN: 1	
CONTENIDOS F FONDO Y RED)	ARA TRA	BAJAR:TÁCTICA DE DOBL	ES (JUEGO [	DE MEDIA	PIS	TA Y RE	D EN POSICION DE	
TIEMPO SESIÓN	DESA	RROLLO DE LA SESIÓN				GRÁFIC	os	
PARTE INICIAL 15'	Ejercio cruzad Ejercio de fon contin	NTAMIENTO TÉCNICO  cio: utilizando media pista cru  do de volea.  cio 2: utilizando media pista d  do y cuando bote en el cuadr  uar el punto hasta su finalizad  cio 3: realizar servicios cortad	cruzada, realiza o de servicio si sión.	ar un pelot	eo	⊗ <b>-</b> ▶⊗		
PARTE PRINCIP 30'	Ejercio aproxi profes Ejercio aproxi la pos Ejercio	ENAMIENTO DE «CARRO» cio 1: en posición de dob mación cruzada (larga o cor or y la posterior volea dirigida cio 2: en posición de dob mación al medio larga la pelo terior volea dirigida cruzada c cio 3: igual que el ejercicio 1, p cio 4: igual que el ejercicio 2, p	les, el jugado ta) la pelota la al medio de la les, el jugado ota lanzada por orta (al pasillo) pero al otro lad	r golpea inzada por pista. r golpea el profeso o de la pist	el en ry		2 1	
TIEMPO TOTAL 60'		PETICIÓN  1: competición de dobles al .	mejor de 3 ju	egos (3-3 <i>t</i>	ie-			

### 11<sup>a</sup> semana

### TÁCTICA DE DOBLES: juego de red en posición de fondo y red.

Combinaciones de voleas y remates. En posición de dobles, combinación de la 1ª volea, la 2ª volea y el remate, utilizando el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo.



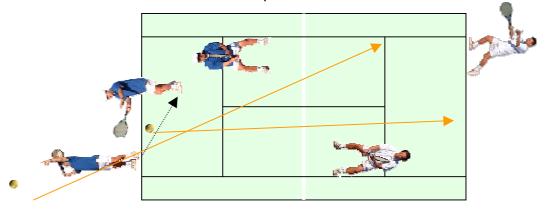
EDUCA		ENTRENADOR:									
TENNIS.COM		GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	Nº SEM	ANA: 11ª	N° SESIÓN: 1						
CONTENIDOS PARA	A TRAB	AJAR: TÁCTICA DE DOBLE	S (JUEGO DE	RED	EN POS	OSICIÓN DE FONDO Y RED)					
TIEMPO SESIÓN	DEG/((((GEEG DE E/(GEG)G)))						GRÁFICOS				
PARTE INICIAL  15'	CALENTAMIENTO TÉCNICO  Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha y de revés.  Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego de volea desde la línea de servicio hacia el jugador de fondo, y mantienen un peloteo de fondo-red.  Ejercicio 3: servicio liftado con salto para intentar derribar los conos.										
30'	Ejercici (en po volea d segund corta, y Ejercici larga, hueco. Ejercici	io 1: el profesor lanza pelota sición de dobles) y éste go de posición (sobre la línea de la volea (entre la línea de vel remate definitivo al hueco la segunda volea fuerte ha sio 3: igual que el ejercicio 1, pro 4: igual que el ejercicio 2, pro 4: igual que el ej	es desde el ca olpea realizand e servicio) al m servicio y la r ol la primera v cia el cono y	rro al j do la p nedio la red) al rolea d el rer	orimera arga, la pasillo cruzada mate al						
PARTE FINAL 15'  TIEMPO TOTAL 60'	_	ETICIÓN 1: el sube y baja de dobles.									

### 12<sup>a</sup> semana

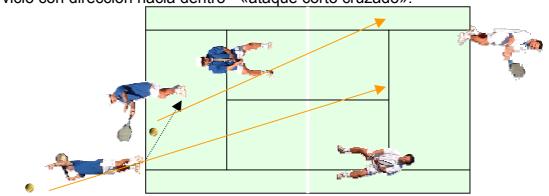
# TÁCTICA DE DOBLES: inicios de jugadas realizando acciones de servicio y resto en posición de fondo y red.

- 2º servicio y posterior golpeo de fondo.

Servicio con dirección hacia fuera - «ataque al medio».

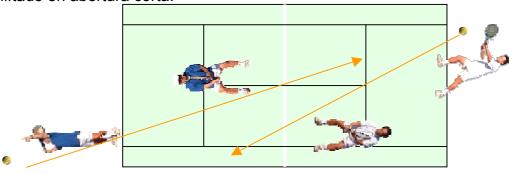


Servicio con dirección hacia dentro - «ataque corto cruzado».

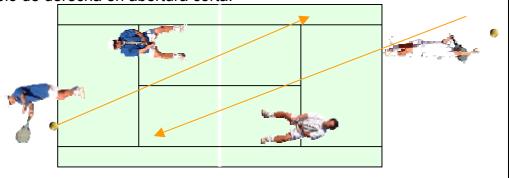


- Resto del 2º servicio.

Resto liftado en abertura corta.



Resto con cambio de derecha en abertura corta.



EDUCA			ENTRENADOR:			FECHA:					
TENNIS	S.COIVI		GRUPO: ADULTOS TRIMESTRE: 3° N° SE			Nº SEM	MANA: 12ª Nº SESIÓN: 1				
			AJAR: TÁCTICA DE DOBL SICIÓN DE FONDO Y RED)	ES (INICIOS	DE JU	IGADAS	RE	ALIZA	NDO ACCIONES DE		
TIEMPO S	SESIÓN	DESAF	RROLLO DE LA SESIÓN				GI	RÁFIC	os		
SESIÓN 1 HORA			TAMIENTO TÉCNICO								
PARTE IN	ICIAL		<mark>io 1:</mark> utilizando media pista c en juego, golpea con efe				$\otimes$				
5'		peloteo Ejercici	o de derecha y de revés. lo 2 realizar servicios liftados	s (dirigidos hac	cia los	conos)					
		punto).	restos liftados dirigidos a	contraple (no	se s	igue ei					
						3	<b>⊗</b>		4		
DARTE DI	RINCIPAL	ENTDE	ENAMIENTO DE «CARRO»	CON DDOES	ΩB						
	RINCIPAL		io 1: el jugador realiza un			liftado					
40'		dirigido	hacia fuera, posteriorment	e, el profesor	le lan	za una	2		$\sim$		
			esde el carro para que el ju golpe hacia el centro de la p		un at	aque y					
			io 2: igual, pero servicio li		iera d	lel otro	1	<u>^</u>	Δ		
		cuadro	de la pista y golpe posterior	al centro.							
			io 3: igual, pero servicio liftad Il cuadro de servicio y poster								
		de dob		ioi goipeo diriç	giuo ai	pasilio	] 				
		-	io 4: igual que el ejercicio 3	s, pero al otro	cuadr	o de la	:		4		
		pista.				3	3				
		FNTDE	NAMIENTO DE «CARRO»	CON PROFES	OP						
			io 1: el profesor desde la			realiza	_				
			os liftados sobre el resto del j			intentar	] 		Q		
			con efecto liftado en abertura io 2: igual, pero al otro cuadro		•	1	3				
		Ejercici	i <mark>o 3:</mark> igual, pero el jugador	se tiene que			)				
			a e intentar realizar un resto								
			io 4: igual, pero al otro cu ode derecha en abertura cort		ie (res	Sto Con	<b>■</b>				
				,		F	2				
						i c	0				
DARTE E	NA.	111500	DOD FOLLIDOS O LAIDE "D			4	-				
<mark>PARTE FI</mark> 15'	NAL		D POR EQUIPOS O INDIVID  1: gran slam individual.	UAL							
10		ou.ogo	gran clain mannadan			U E		L			
						1		<mark>/ _                                   </mark>	•		
TIEMDO T	OTAL										

60'